प्रजनन एवं बाल स्वास्थ्य कार्यक्रम

वार्षिक प्रगति रिपोर्ट

(अप्रैल 2007 से मार्च 2008)

प्रस्तुति

मोटीवेशनल इन्स्टीट्यूट फॉर ट्रेनिंग एण्ड रिइन्फोर्समेन्ट (मित्र)
'आस्क' विला देव विहार, मल्ला लोहरियासाल, ऊँचापुल
पोस्ट कठघरिया, हल्द्वानी, जिला नैनीताल

क्षेत्रीय कार्यालय– लमगड़ा, अल्मोड़ा
फोन (05962) 256174, 9412036583

विषय सूची

क्रमांक	विवरण	पृष्ठ संख्या
1	मुख्य पृष्ठ	0
2	प्रस्तावना	2
3	आभार	3
4	दो शब्द	4
5	अप्रैल से जून 2007 तक की गतिविधियां	5–8
6	ए. एन. एम. आशा व आंगन बाडो कार्यकर्ता के नाम व पते	9
7	उपकेन्द्रों के अन्तर्गत आने वाले ग्रामों के नाम	10

–: प्रस्तावना :–

स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग उत्तराखण्ड (देहरादून) के माध्यम से उत्तराखण्ड मे प्रजनन एवं बाल स्वास्थ्य परियोजना चलायी जा रही है।

परियोजना का मुख्य उद्देश्य ग्रामीण क्षेत्रों में प्रजनन एवं बाल स्वास्थ्य के विषय में जानकारी देना है।

परियोजना द्वारा सर्वप्रथम संस्था कार्यकर्ताओं की कार्य क्षमता में वृद्धि के विषय में सोचा गया जिसके लिए सर्वप्रथम रानीखेत में दो दिवसीय प्रशिक्षण कार्यक्रम का आयोजन किया गया

वर्तमान में परियोजना द्वारा दूर दराज के उन ग्रामीण क्षेत्रों में प्रजनन एवं बाल स्वास्थ्य कार्यक्रम के माध्यम से जागरूकता फैलाना है जहॉ पर अभी तक लोग स्वास्थ्य के प्रति सजग नही है।

परियोजना के तहत ग्रामीण क्षेत्रों में किशोर–किशारी स्वास्थ्य, साफ सफाई, मातृत्व सुरक्षा, शिशु सुरक्षा व नवजात शिशुओं के टीकाकरण का महत्व आदि के विषय में जानकारी देते हुए समाज में स्वास्थ के प्रति जागरूकता लाना ही परियोजना का मुख्य उद्देश्य है।

प्रजनन एवं बाल स्वास्थ्य परियोजना का लक्ष्य

1. शिशु व मातृ मृत्यु दर कम करना।
2. 0 से 6 वर्ष तक के बच्चों की स्वास्थ्य देखभाल।
3. ब्लॉक धौलादेवी के असेवित ग्रामेंा में परिवार नियोजन की सुविधाएं उपलब्ध करवाना।

दो शब्द

देश के उत्तरी क्षेत्र में 27वे राज्य के रूप में नवोदित राज्य उत्तराखण्ड का 9.11.2002 को देश के नक्शे पर उदय हुआ।

उत्तराखण्ड एक पर्वतीय राज्य है। तथा यहॉ की भौगोलिक परिस्थितियां अत्यधिक प्रतिकुल होने के कारण यहॉ पर दूर दराज के ग्रामीण समाज अभी भी उन सभी सुविधाओं से वंचित रह जाता है। जो आज के समय में अत्यधिक महत्वपूर्ण है।और इन्ही सुविधाओं में से स्वास्थ्य भी एक मुख्य सुविधा है जिसके प्रति ग्रामीण समाज आज भी जागरूक नही है।

सरकार की तरफ से जगह जगह पर अनेक चिकित्सा केन्द्रों का निर्माण, ए0 एन0 एम0 तथा अनेक आशा कार्यकर्ताओं की नियुक्तियां भी की जा चुकी है। परन्तु इन सबके बावजूद यहॉ के ग्रामीण समाज में स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता का अभाव है। इसके अतिरिक्त ग्रामीणों मे आधुनिक चिकित्सा पद्वतियों के प्रति अनेक प्रकार की भ्रान्तियां व झिझक के कारण वे अपनी समस्या डॉ. के समाने नही रखते है। तथा अपनी गम्भीर से गम्भीर समस्या को भी छिपाते रहते है। जिसका खामियाजा उन्हे आगे काफी महंगा पडता है यहा तक की कभी कभी बहुत से लोगों को जान से भी हाथ धोना पड जाता है।

इन्ही सब बातों को ध्यान में रखते हुए स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग देहरादून (उत्तराखण्ड) के द्वारा प्रदेश के कुछ बहुत ही पिछडे क्षेत्रों का चयन कर यहॉ के समाज में स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता फैलाने के लिए प्रजनन एवं बाल स्वास्थ्य परियोजना चलाई जा रही है।

आभार

इस रिपोर्ट के संकलन में 'मित्र' संस्था सचिव श्री सुरेश अधिकारी एवं योजना क्षेत्र के सन्दर्भित व्यक्तियों, जन प्रतिनिधियों एवं ग्रामीणों का आभार व्यक्त करते हं। जिनके सहयोग से इस रिपोर्ट को बनाने में सफल हुए।

हम आभारी हैं 'मित्र' संस्था के कार्यकर्ता कु0 मन्जु कपकोटी, अंजली कपकोटी एवं कम्प्यूटर ऑपरेटर ललित बिष्ट का जिनके सहयोग से सूचनाऐं व आंकडे एकत्रित किये गये। इस रिपोर्ट को पूर्ण करने में आप सभी का प्रयास सराहनीय है।

कु0 श्वेता थापा

समन्वयक आर. सी. एच. परियोजना

'मित्र' संस्था लमगड़ा

विकास खण्ड धौलादेवी सामान्य जानकारी

विकास खण्ड का नाम	धौलादेवी
जनपद	अल्मोड़ा
आर.सी.एच. परियोजना प्रारम्भ	01 अप्रैल 2007
परियोजना चयनित ग्रामसभा	10
कुल जनसंख्या	7368
कुल परिवार	989

परियोजना चयनित सबसैन्टर

1. जिगोली तोली व बमनस्वाल

ब्लाक धौलादेवी में बेसलाइन सर्वे हेतु उपकेन्द्र बमनस्वाल व जिगोलीतोली का चयन किया गया।

उपकेन्द बमनस्वाल

बेसलाइन सर्वे करने हेतु संस्था कार्यकर्ताओं द्वारा विकास खण्ड धौलादेवी के प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र के चिकित्सा अधिकारी डा. यदुराज भट्ट तथा ए. एन.

एम. जरीना जी से सम्पर्क किया गया। ग्राम स्तर पर डा. भोला दत्त तिवारी तथा ग्राम प्रधान श्री पिताम्बर अमोला से सम्पर्क किया गया। तदोपरान्त उपकेन्द्र बमनस्वाल के अन्तर्गत चयनित 6 ग्रामों का सर्वेक्षण किया गया जिसके अन्तर्गत निम्नांकित आंकड़े प्राप्त हुए

क्र. सं.	गांव का नाम	परिवारेां की संख्या	गांव की जनसंख्या	सर्वेक्षित परिवार की संख्या	सर्वेक्षित जनसंख्या
1	बमनस्वाल	104	481	93	350
2	बघाड़	103	516	86	360
3	जाख तिवारी	57	240	19	90
4	कपकोट	182	1132	18	108
5	मलाड़ी	छप्ट	598	छप्ट	छप्ट
6	नौरा	छप्ट	543	छप्ट	छप्ट
योग			3510	156	908

उपकेन्द जिगोलीतोली

बेसलाइन सर्वे करने हेतु संस्था कार्यकर्ताओं द्वारा विकास खण्ड धौलादेवी के प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र के चिकित्सा अधिकारी डा. यदुराज भट्ट तथा ए. एन. एम. प्रेमा जोशी एवं सावित्री थापा जी से सम्पर्क किया गया। ग्राम प्रधान श्री मोहन सिंह सिंगवाल, श्री पान सिंह सिंगवाल, श्री दीवान सिंह बिष्ट, श्रीमती गोविंदी देवी से सम्पर्क किया गया। तदोपरान्त उपकेन्द्र जिगोलीतोली के अन्तर्गत चयनित 4 ग्रामासभाओं का सर्वेक्षण किया गया जिसके अन्तर्गत निम्नांकित आंकड़े प्राप्त हुए –

क्र. सं.	गांव का नाम	परिवारों की संख्या	गांव की जनसंख्या	सर्वेक्षित परिवार की संख्या	सर्वेक्षित जनसंख्या
1	जिगोलीतोली	92	463	66	417
2	पालड़ी गोठ	114	760	108	745
3	फल्टिया	103	473	छप्स्	छप्स्
4	डुंगरा	338	1757	छप्स्	छप्स्
योग		697	3453	174	1162

परियोजना हेतु कार्यकर्ताओं का चयन

दिनांक 30/03/2007 को प्रजनन एवं बाल स्वास्थ्य परियोजना के अन्तर्गत कार्यकारी संस्था मित्र द्वारा क्षेत्रीय कार्यालय लमगड़ा में एक साक्षात्कार का आयोजन किया गया। जिसमें एक कार्यालय व तीन कार्यकर्ता जिसमें एक समन्वयक दो कार्यकर्ताओं जिसमें कु. श्वेता थापा, (समन्वयक आर. सी. एच.) कु. अंजलि कपकोटी व कु. मन्जु कपकोटी का चयन किया गया।

मातृ संस्था द्वारा कार्यकारी सस्थाओं के परियोजना कियान्वयन हेतु प्रशिक्षण

दिनांक 18 से 19 अप्रैल 2007 को मातृ संस्था इन्हेयर (मांसी) में चारों कार्यकारी संस्थाओं को परियोजना कियान्वयन हेतु दो दिवसीय कार्यशाला का आयोजन किया गया जिसमें परियोजनान्तर्गत की जाने वाली गतिविधियों पर सविस्तार चर्चाओं का आदान प्रदान किया गया। जिसमें निम्नांकित प्रतिभागियों द्वारा भाग लिया गया।

क्र. सं.	नाम	संस्था का नाम
1.	श्री सुरेश अधिकारी	मित्र संस्था लमगड़ा
2.	कु. श्वेता थापा	मित्र संस्था लमगड़ा
3.	श्री गोपाल सिंह चौहान	ग्रास संस्था अल्मोड़ा
4.	कु. मन्जु उपाध्याय	ग्रास संस्था अल्मोड़ा
5.	श्री जीवन सिंह तिवारी	वधु संस्था रानीखेत
6.	श्री सुन्दर सिंह बिष्ट	वधु संस्था रानीखेत
7.	श्री जोगिन्दर सिंह बिष्ट	लोक चेतना मंच रानीखेत
8.	श्री के. एन. दुम्का	लोक चेतना मंच रानीखेत

मातृ संस्था द्वारा कार्यकारी सस्थाओं के क्षमतावर्धन हेतु प्रशिक्षण

प्रजनन एवं बाल स्वास्थ्य परियोजना के तहत जनपद अल्मोड़ा में कार्यरत चार कार्यकारी सस्थाओं में से तीन कार्यकारी संस्थाओं (मित्र, लोक चेतना मंच, वधु) की क्षमता वृद्वि हेतु मातृ संस्था (इन्येहर) द्वारा दो दिवसीय प्रशिक्षण का आयोजन वधु प्रशिक्षण केन्द्र रानीखेत में आयोजित किया गया ।

सर्वप्रथम मातृ संस्था की प्रशिक्षण समन्वयक कु. रूचि पाण्डे द्वारा समस्त प्रतिभागिओं के पंजीकरण करवाया गया तद्उपरान्त संस्था व स्वयं का परिचय दिया गया। कु. रूचि पाण्डे द्वारा परियोजना की विस्वृत जानकारी दी गयी और बताया गया कि परियोजना का मुख्य लक्ष्य मातृ एवं शिशु मृत्यु दर में कमी लाना है।

प्रातः 10:00 बजे से कार्यकर्ताओं के क्षमतावर्धन हेतु प्रशिक्षण प्रारम्भ हुआ जिसमें परियोजनान्तर्गत की जाने वाली निम्नांकित गतिविधियों पर जानकारी दी गयी :—

- ❖ योग्य दम्पतियों (शादी के पश्चात 49 वर्ष तक) के स्वास्थ्य व परिवार नियोजन हेतु जानकारी उपलब्ध कराना।
- ❖ 0 से 6 वर्ष तक के बच्चों का सम्पूर्ण टीकाकरण।
- ❖ किशोर किशोरियों (10 से 19 वर्ष तक) के शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य हेतु प्रशिक्षण के माध्यम से जानकारी उपलब्ध करवाना।
- ❖ ग्राम वासियों को साफ सफाई व पर्यावरण सम्बन्धी विषयों पर जानकारी उपलब्ध करवाना।

परियोजना समन्वयक डा. दिलीप राजपूत द्वारा मातृ स्वास्थ्य को बेहतर बनाने हेतु गर्भवती महिला की प्रसव पूर्व की जाने वाली जांचों के विषय में निम्नांकित बिन्दुओं पर प्रकाश डाला गया।

- ❖ लम्बाई नापना
- ❖ वजन नापना
- ❖ खून, रक्तचाप, पेशाब की जांच
- ❖ आयरन की 100 गोलियां,
- ❖ टी.टी. के दो टीके
- ❖ पेट की जांच

उपरोक्त बिन्दुओं को विस्तार पूर्वक समझाने के पश्चात कु. रूचि पाण्डे द्वारा जनसंख्या स्थिरीकरण तथा परिवार नियोजन की जानकारी देने के पश्चात प्रथम दिवस का समापन किया गया।

द्वितीय दिवस
(14/05/2007)

द्वितीय दिवस का शुभारम्भ करते हुए कु. रूचि पाण्डे द्वारा सभी प्रतिभागियों के स्वागत के साथ प्रथम दिवस का पुनरावलोकन किया गया। तत्पश्चात द्वितीय दिवस प्रशिक्षण कार्यक्रम को आगे बढ़ाते हुए हाउस होल्ड सर्वेक्षण प्रपत्र के विषय में बताया गया।

तदोपरान्त प्रशिक्षक डा. दिलीप राजपूत द्वारा किशोर किशोरी स्वास्थ्य के बारे में निम्नानुसार जानकारी दी गयी :–

1. किशोर किशोरियों में होने वाले शारीरिक परिवर्तन।
2. किशोर किशोरियों में होने वाले भावात्मक बदलाव।

उपरोक्त जानकारी देने हेतु प्रशिक्षकों का धन्यवाद देते हुए श्री नरेन्द्र रौतेला जी

द्वारा प्रशिक्षण का समापन किया गया।

आर.सी.एच. का कार्यक्षेत्र

प्रजनन एवं बाल स्वास्थ्य परियोजना जनपद अल्मोड़ा के 4 विकास खण्डों में लगभग 30 : परिवारों के साथ कार्य करेगी।

क्रम संख्या	परियोजना जनपद	परियोजना विकास खण्ड
1.	अल्मोड़ा	धौलादेवी
2.	अल्मोड़ा	ताड़ीखेत
3.	अल्मोड़ा	हवालबाग
4.	अल्मोड़ा	द्वाराहाट

आर.सी.एच. के लक्ष्य समूह

प्रजनन एवं बाल स्वास्थ्य परियोजना के लक्ष्य समूह परिवार के वे सदस्य होंगे जो शादी से 49 तक के आयु वर्ग के होंगे इसके अतिरिक्त 0 से 6 वर्ष तक के बच्चे व इसके पश्चात 10 से 19 वर्ष के किशोर किशोरियां परियोजना के तहत लाभान्वित किये जायेंगे।

आर.सी.एच. की कार्य प्रणाली

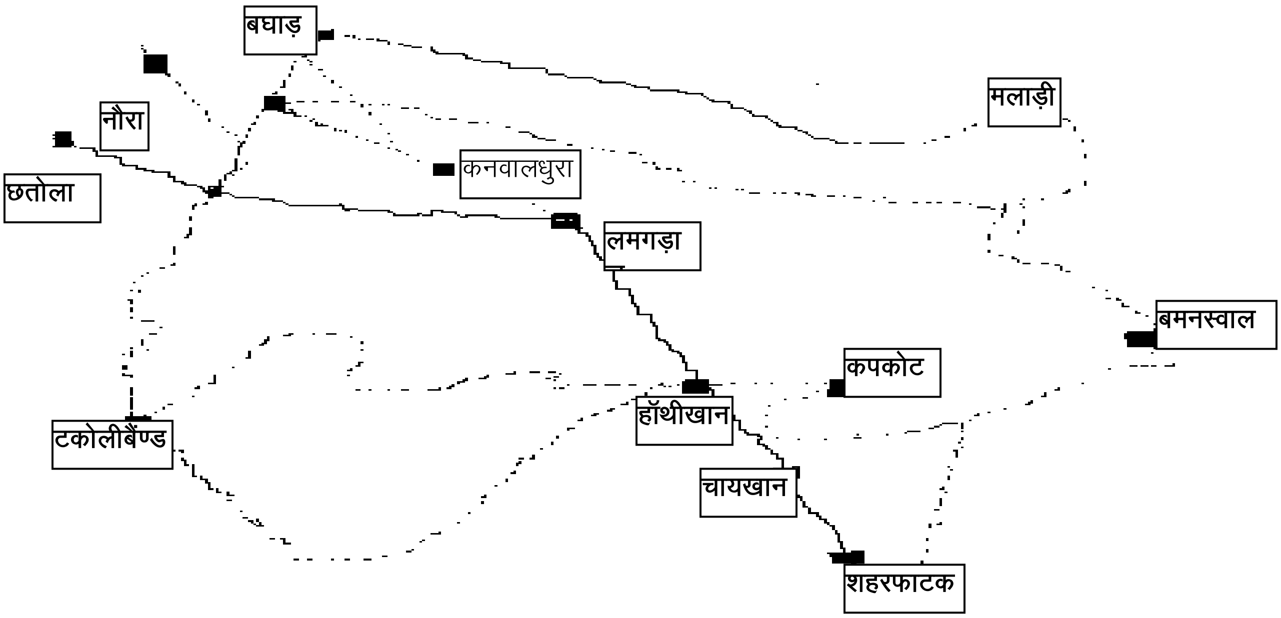
1. लक्ष्य समूह को रेखा विभाग के सदस्यों के साथ जोड़कर उन्हें स्वास्थ्य सेवाएं उपलब्ध करवाना।
2. ग्राम वासियों को सफाई व स्वच्छता हेतु प्रेरित करना जिससे होने वाले रोगों से पहले ही बचाव किया जा सके।
3. 10 से 19 वर्ष तक के किशोर किशोरियों को ऐसी जानकारीयां देना जिससे उनका शारीरिक व मानसिक विकास हो सके।

4. गर्भवती महिलाओं का ए.एन.एम. द्वारा नामांकन करवा कर उन्हें प्रसव पूर्व की जाने वाली जांचें व रखी जाने वाली सावधानियों के विषय में जानकारी उपलब्ध करवाना।
5. लक्ष्य समूह के वे सदस्य जो 49 तक के आयु वर्ग के हैं उन्हें परिवार नियोजन के साधन व जानकारियां उपलब्ध करवाना।
6. प्रजनन पथ संक्रमण (आर.टी.आई.) से सक्रमित महिलाओं को बचाव व उपचार की जानकारी उपलब्ध करवाना।

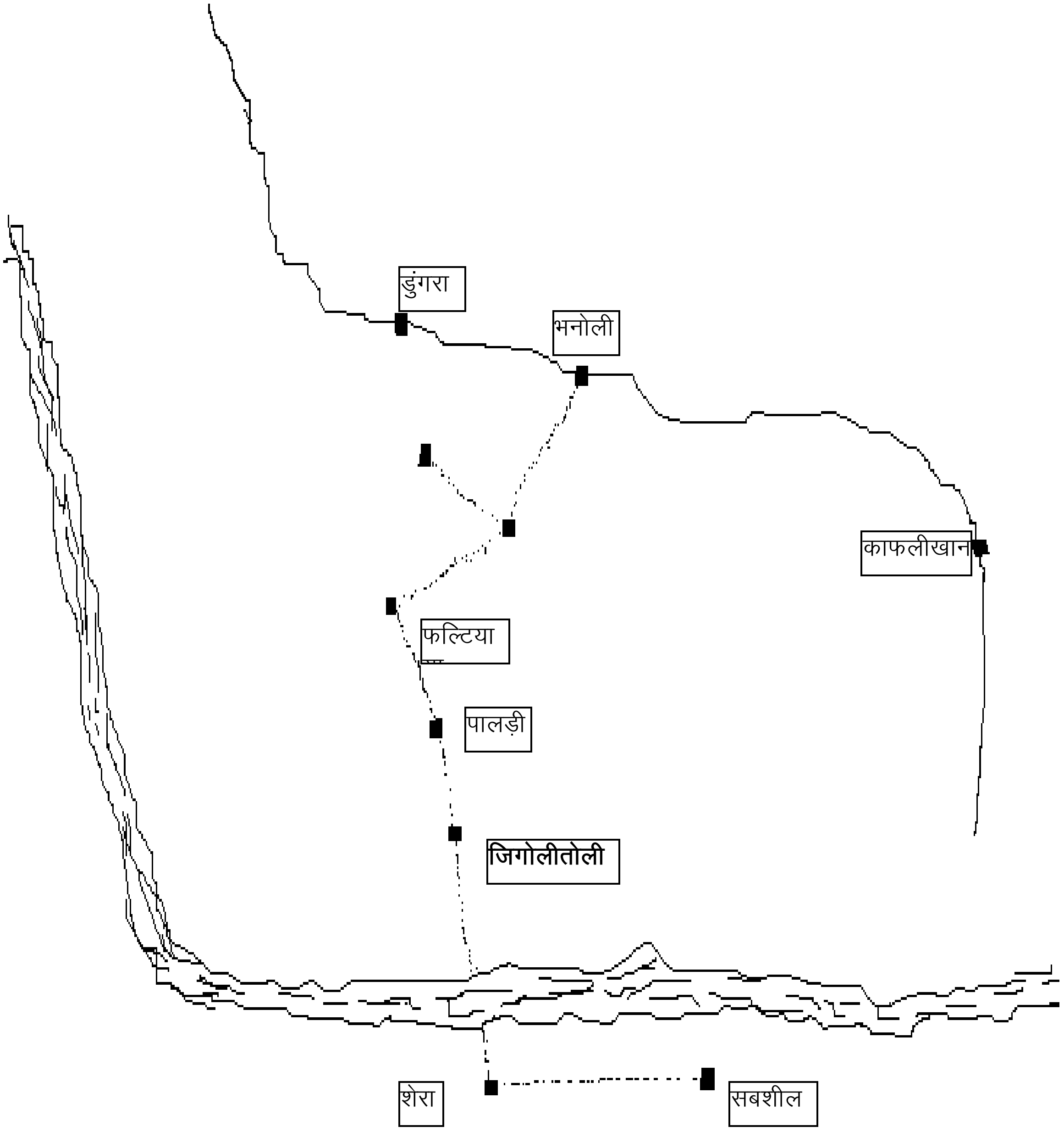
परियोजना क्षेत्र

वर्तमान में आर.सी.एच. परियोजना के अर्न्तगत अल्मोड़ा जनपद के विकास खण्ड धौलादेवी में मित्र सस्था द्वारा दो उपकेन्द्रों 1. बमनस्वाल 2. जिगोलीतोली का चयन किया गया है।

मानचित्र उपकेन्द्र बमनस्वाल



उपकेन्द्र :– जिगोली तोली



उपकेन्द्र बमनस्वाल व जिगोलीतोली

प्रजनन एवं बाल स्वास्थ्य के तहत दिनांक 04/05/2006 से 08/05/2006 के मध्य परियेाजना मदर एन.जी.ओ. इन्हेयर मांसी जनपद अल्मोड़ा द्वारा एफ.एन.जी.ओ. के कार्यकर्ताओं हेतु अभिमुखीकरण कार्यशाला

का आयोजन किया गया प्रशिक्षण के उपरान्त सहयोगी सस्था मित्र के कार्यकर्ताओं द्वारा सम्बन्धित क्षेत्रों के चिकित्सा अधिकारियों व ए.एन.एम. से सम्पर्क स्थापित कर चयनित उपकेन्द्रों के विषय में जानकारी ली गयी तथा कार्य की रणनीति के विषय में चर्चा की गयी।

सर्वक्षण के उपरान्त पाया गया कि उप केन्द्रों के चयनित ग्रामेंा में महिलाओं व बच्चों के स्वास्थ्य के प्रति कार्य करने की अत्यधिक आवश्यकता क्योंकि महिलाएं अशिक्षा के कारण आज भी अपने व अपने बच्चों के स्वास्थ्य के प्रति जागरूक नही हैं। ग्रामों का उपकेन्द्र से अत्यधिक दूरी पर स्थित होना भंी इसका प्रमुख कारण है उदाहरण के तौर पर यदि ग्राम जिगोलीतोली उपकेन्द्र के सेरा व सबसील तोकों केा लिया जाय तो हम पाते है कि इन तोकों में स्वास्थ्य की मूलभुत आवश्यकताओं का अभाव है क्योंकि यह तोक उपकेन्द्र से लगभग 12 किमी. की दूरी पर स्थित है। तथा इन तोकेां का सम्पर्क मार्ग अधिकांशतः बरसात के समय नदी के कारण अवरूद्ध हो जाता है जिस कारण ग्राम वासियों तक स्वास्थ्य सुविधाएं पहुंचा पाना नामुमकिन हो जाता है।

यदि हम उप केन्द्र बमनस्वाल की बात करें तो आज भी गांव में अंधविश्वास व रूढ़िवादिता के चलते बहुत से परिवार बीमारियों को गम्भीरता से नही लेते जो कि भविष्य में जानलेवा भी हो सकती हैं जानकारी के अभाव में महिलाएं आज भी प्रसव सरकारी अस्पताल एवं प्रशिक्षित दाई से ना करवा कर घर पर ही करवाती हैं। जो कि एक गम्भीर समस्या है इससे मां अथवा बच्चे के जीवन को खतरा हो सकता है सर्वेक्षण के दौरान पाया गया कि परिवार के नियोजन के प्रति ग्रामीणों में पहले की अपेक्षा थोड़ी बहुत जागरूकता बढ़ी है परन्तु आज भी समुदाय का बड़ा हिस्सा इस विषय पर खुल कर चर्चा करने पर कतराता है तथा परिवार नियोजन के साधनों के उपयोग व लाभों से अनभिज्ञ है।

सर्वेक्षण के तहत चयनित ग्रामों की कम्पाइल रिपोर्ट

कम्पाइल रिपोर्ट अप्रैल 2007 उपकेन्द्र बमनस्वाल								
क्र. सं.	किये गये कार्य	बमनस्वाल	कपकोट	मलाडी	नौरा	बघाड़	जाख तिवाडी	कुल
1	कुल योग्य दम्पति	107	176	36	106	132	33	590
2	नवजात शिशु (0 से 1 वर्ष)	10	26	8	12	22	11	89
3	5 वर्ष के बच्चे	55	77	29	57	86	22	326
4	दूध पिलाने वाली माताऐं	29	50	11	18	39	12	159
5	पूरी ए.एन.सी. जांच कराने वाली महिलाऐं	4	12	7	4	6	4	37
6	पर्ण टीकाकरण लेने वाले बच्चों की संख्या	92	77	30	42	96	26	363
7	किशोर–किशोरीयो की संख्या	85	110	47	150	174	24	590
8	परिवार–नियोजन के जोडे	72	146	26	67	106	34	451
9	ओ.सी.पी. इस्तेमाल करने वाली महिलाऐं	21	40	8	9	14	7	99
10	कडोम इस्तेमाल करने वाले पुरूष	0	0	0	0	0	0	0
11	संस्थागत हुए बच्चों की संख्या	0	0	0	0	0	0	0
12	अनुभव प्राप्त सहायक (डॉ ए.एन.एम.)	67	127	61	238	158	85	736
13	परम्परागत दाई द्वारा हुए बच्चे	133	10	49	50	141	6	389
14	अप्रशिक्षित दाई द्वारा हुए बच्चे	68	0	0	8	4	1	81
15	गॉव से अस्पताल भेजी गई महिलाओं की संख्या	0	0	0	0	0	0	0
योग		743	851	312	761	978	265	3910

कम्पाइल रिर्पोट अप्रैल 2007 उपकेन्द्र जिगोली तोली						
क्र. सं.	किये गये कार्य	पालडी गुठ	जिगोली तोली	फल्टिया	डुॅगरा	कुल
1	कुल योग्य दम्पति	142	102	75	135	454
2	नवजात शिशु (0 से 1 वर्ष)	9	17	13	3	42
3	5 वर्ष के बच्चे	123	68	111	46	348
4	दूध पिलाने वाली माताऐं	30	33	32	5	100
5	पूरी ए.एन.सी. जांच कराने वाली महिलाऐं	8	3	1	0	12
6	पूर्ण टीकाकरण लेने वाले बच्चों की संख्या	143	78	68	54	343
7	किशोर–किशोरीयो की संख्या	148	137	95	179	559
8	परिवार–नियोजन के जोडे	59	48	40	67	214
9	ओ.सी.पी. इस्तेमाल करने वाली महिलाऐं	19	9	8	6	42
10	कडोम इस्तेमाल करने वाले पुरूष	0	0	0	0	0
11	संस्थागत हुए बच्चों की संख्या	0	0	0	0	0
12	अनुभव प्राप्त सहायक (डॉ ए.एन.एम.)	367	199	137	224	927
13	परम्परागत दाई द्वारा हुए बच्चे	114	83	67	110	374
14	अप्रशिक्षित दाई द्वारा हुए बच्चे	35	0	8	0	43
15	गॉव से अस्पताल भेजी गई महिलाओं की संख्या	0	0	0	0	0
योग		1197	777	655	829	3458

प्रजनन एवं बाल स्वास्थ्य परियोजना
एक परिचय

प्रजनन एवं बाल स्वास्थ्य परियोजना स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग देहरादून द्वारा चलायी जा रही है जिसका मुख्य लक्ष्य योग्य दम्पति महिलाओ व बच्चों को स्वास्थ्य के प्रति सचेत करना है उत्तराखण्ड सरकार के सहयोग से मित्र (मोटिवेशनल इन्स्टीट्यूट फॉर ट्रेनिग एण्ड रिइन्फोर्समेन्ट) संस्था द्वारा जनपद अल्मोड़ा के विकास खण्ड धौलादेवी मे चलायी जा रही है। जिसमें दो सबसेन्टर बमनस्वाल व जिगोली तोली चयनित किये गये ह।

परियोजना के उद्देश्य

1. ग्रामीण महिलाओं विशेषकर अनुसूचित जाति व गरीबी रेखा से नीचे जीवन यापन करने वाले महिलाओं को उनके स्वास्थ्य से सम्बधित जानकारी व बचाव के विषय में बताना।
2. बच्चों को स्वस्थ रखने हेतु सम्पूर्ण टीकाकरण के लिए प्रेरित करना।
3. परिवार नियोजन के लाभो परिवार नियोजन के साधना की जानकारी देना
4. गर्भावस्था के दौरान होने वाले खतरों व उनसे बचाव के विषय में जानकारी प्रदान करना ।

आर.सी.एच का कार्य क्षेत्र :–

आर.सी.एच उत्तराखण्ड के जनपद अल्मोड़ा के चार विकास खण्डों ताड़ीखेत, द्वाराहाट ,धौलादेवी हवालबाग में संचालित की जा रही ह। विगत एक वर्ष से यह परियोजना आगामी तीन वर्षो के लिए सहयोगी संस्था मित्र संस्था के द्वारा विकास खण्ड धौलादेवी में संचालित की जा रही है।

परियोजना की आवश्यकता

उपरोक्त कार्यो को करने हेतु परियोजना द्वारा विकास खण्ड का चयन करने का प्रमुख उद्देश्य प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र से गांवों की अत्यधिक दूरी व कठिन भौगोलिक परिस्थितियां हैं यदि हम उपकेन्द्र जिगोली तोली के तोक सेरा,

सबसिल के विषय में बात करें तो रास्ते में बहने वाली पनार नदी बरसात के कारण तीन महिने मार्ग अवरूद्ध कर देती है जिससे ग्रामीणों का स्वास्थ्य केन्द्र से सम्पर्क टूट जाता है जिससे उन्हें अत्यधिक समस्याओं का सामना करना पड़ता है। महिलाओं को गर्भावस्था के दौरान अनेकों समस्याओं से जुझना पड़ता है अनेक महिलाएं सही जानकारी न होने के कारण मृत्यु का सामना करती है अथवा अशिक्षा व अन्धविश्वास के कारण सरकारी सुविधाओं का लाभ नही उठा पा रही हैं।

अतः मित्र संस्था ने ग्रामीणों की आवश्यकता को महसूस करते हुए उन्हें लाभान्वित करने हेतु इन असेवित क्षेत्रों में प्रजनन एवं बाल स्वास्थ्य परियोजना को कियान्वित करने का निर्णय लिया।

मित्र प्रजनन एवं बाल स्वास्थ्य परियेाजना टीम

1	श्री सुरेश अधिकारी	मुख्य कार्यकारी
2	कु. श्वेता थापा	परियोजना समन्वयक
3	कु. अंजलि कपकोटी	परियोजना कार्यकर्ता
4	कु. मन्जु कपकोटी	परियोजना कार्यकर्ता
5	श्री ललित बिष्ट	कम्प्यूटर ऑपरेटर

शिक्षा, संचार व जानकारी संदर्भ विषय (आई ई सी मैटीरियल)

<u>विषय</u> :— स्वास्थ्य एवं साफ सफाई

स्वास्थ्य व साफ सफाई का आपस में गहरा सम्बन्ध है। यदि हम यह कहे कि प्रत्येक व्यक्ति को स्वस्थ्य रहना आवश्यक है, तो इसके लिए यह भी आवश्यक है कि हमें अपनी दिनचर्या में साफ सफाई का भी विशेष ध्यान रखना भी आवश्यक है।

सबसे पहले हम विचार करें कि स्वस्थ्य रहने से क्या क्या लाभ है ,

1. स्वस्थ रहने से डॉक्टरों और दवाई पर कम से कम खर्च होता है, और परिवार की आमदनी में बचत होती है।

2. स्वस्थ रहने से हम अच्छे ढंग से काम कर सकते है,

3. स्वस्थ रहने से स्वस्थ्य मन और अच्छे विचार रख सकते है

4. अच्छे स्वास्थ्य से परिवार की देखभाल भी अच्छी तरह से होती है,

5. स्वस्थ रहने से व्यक्ति की कार्य क्षमता भी बढ़ जाती है

6. स्वस्थ व्यक्ति ही स्वस्थ समाज का निर्माण कर सकता है।

7. स्वस्थ शरीर ही स्वस्थ मस्तिष्क का आधार है ।

8. यदि कोई स्त्री स्वस्थ है तो उसका होने वाला बच्चा भी स्वस्थ्य होगा ।

स्वस्थ रहने से हमारी सम्पूर्ण जीवन शैली में अनेक प्रकार के लाभदायक बदलाव आते है किन्तु स्वस्थ रहने के लिए हमें छोटी–छोटी बातों पर ध्यान देना अतिआवश्यक है, तभी हमारा स्वास्थ्य ठीक रह सकता है, इसके लिए हमें अग्रांकित बातों पर ध्यान देना जरूरी है।

1. यदि हम खुले घाव की बात करें तो घाव का उपचार करने के लिए सबसे पहले साबुन और पानी से अपने हाथों को अच्छी तरह से धोए तब उबले हुए पानी को ठंडा करके घाव को अच्छी तरह से साफ करें।

2. घाव को साफ करते समय ध्यान रखें कि उसमें थोडी सी भी गन्दगी न रहने पाये चमडी की परतों को हटाकर सारी जगह साफ करें धूल को साफ करने के लिए एक साफ चिमटी या इसी प्रकार की किसी चीज का इस्तेमाल भी कर सकते है, लेकिन एक बात याद रखें कि इस्तेमाल करने से पहले इन चीजों को रोगाणुंमुक्त आवश्य करें

3. जब घाव साफ हो जाये तो उस पर साफ कपडे या पट्टी को रखे यह काफी हल्का होना चाहिए ताकि घाव तक हवा पहुॅचे और वह जल्दी ठीक हो सके हर रोज पट्टी बदलते रहे और संक्रमण आदि की जॉच करते रहें।

इन बातों के अतिरिक्त हमें यह भी ध्यान रखना चाहिए कि घाव पर मनुष्य का मल, कीचड(मिट्‌टी) आदि कभी न लगायें उससे टिटनेस जैसे खतरनाक रोग हो सकते है घाव पर कभी भी अल्कोहल, टिंचर, आयोडिन या मेरिथियोलेट सीधे न लगायें इससे मांस क्षतिग्रस्त हो जाता है और घाव भी देर से भरता है। एक साफ घाव प्रायः बिना किसी दवा के ठीक हो जाता है। यदि किसी व्यक्ति को चोट, खरोंच या घाव लग जाये तो उसे तुरंत टिटनेस टॉकसाइड का टीका लगाना चाहिए ।

इसके अतिरिक्त हमारी दिनचर्या मे छोटी–छोटी लेकिन महत्वपूर्ण बातें ऐसी है जिन्हे अपनाने से हम अनेक प्रकार के रोगों से बचे रह सकते है, जो कि निम्न प्रकार है।

1. शौच करने के बाद हाथ हमेशा साबुन या ताजे राख से धोने चाहिए।

महिलाऐं खेत या गौशाला का काम करने के बाद हाथों को हमेशा साबुन से साफ करें उसके उपरांत ही अन्य काम करें

2. रोज स्नान करना चाहिए गॉव में लोग हर रोज इतना काम करते है जिससे शरीर से पसीना अधिक मात्रा मे निकलता है इसकी वजह से हमें रोज नहाना आवश्यक है।

3. दॉतों की सफाई पर भी विशेष ध्यान देना चाहिए तथा हर रोज सुबह और शाम दो वक्त दॉतों की सफाई करनी चाहिए ।

4. घर के आस पास शौच नही करना चाहिए हो सके तो शौचालयों का निर्माण करें।

5. यदि छोटे बच्चों ने घर के अन्दर शौच किया हो तो उसे जल्दी साफ करें ।

6. घर के आस पास न थूकें इससे भी बीमारी फैल सकती है

7. घर की और आस पास की सफाई भी रोज करनी चाहिए ।

8. हमेशा साफ पानी पियें यदि साफ पानी न मिले तो पानी को उबालकर व छानकर पियें।

9. भोजन हमेशा ढककर रखें

10. बासी भोजन को कभी ना खायें

यदि हम इन छोटी किन्तु महत्वपूर्ण बातों का ध्यान रखेंगे तभी हमारा परिवार और समाज स्वस्थ्य रहेगा और उन्नति की ओर अग्रसर रहेगा। क्योंकि स्वस्थ्य परिवार ही स्वस्थ्य समाज की नींव होती है। और स्वस्थ्य परिवार तभी सम्भव है जब परिवार की महिलाऐं स्वस्थ्य हो लेकिन हमारे समाज में महिलाओं पर कार्य का अत्यधिक बोझ होने के कारण वह अपने स्वास्थ्य पर कोई विशेष ध्यान नही दे पातीं है।

सर्वप्रथम हमें यह सोचना होगा कि महिलाऐं क्या क्या कार्य करतीं है और उनको इन कार्यो से जुडी क्या–क्या स्वास्थ्य समस्याऐं हो सकती है।

1. महिलाऐं जंगल से लकड़ी लाती है और खेत में भी काम करती है। पेड़/पहाड़ से गिरने , सॉप के काटने या जंगली जानवर के वार करने से स्वास्थ्य की समस्या या मौत भी हो सकती है, जब पीठ पर लकडी लाती है तो महिलाओं को पीठ मे , जोडों में दर्द होता है

2. महिलाऐ रसोई घर में काम करती है

बन्द कमरे में खाना बनाने से धुऑ फेफडों के अन्दर जाता है और इससे सॉस की तकलीफ होती है,

3.महिलाऐं गर्भधारण करतीं है।

उससे प्रजनन से सम्बन्धित अनेक स्वास्थ्य समस्याऐं हो सकती हैं।

3. महिलाऐं घर का, खेत का, जंगल का, जानवरों का, और परिवार का काम लगातार दिन रात करतीं है।

महिलाओं को विभिन्न प्रकार का काम अपने घर में और खेत में करना पडता है ये निरंतर पूरे दिन बिना आराम कियें काम करती है इस तरह काम करने से कमजोरी आती है और स्वास्थ्य समस्या हो सकती है । इस वजह से महिलाओं को अपने स्वास्थ्य के बारे में ज्यादा ध्यान रखना चाहिए ।

एक महिला अपने बच्चों की अच्छी देखभाल कर सकती है अच्छी देखभाल रखने से परिवार सम्पन्न रूप से चल सकता है साथ ही महिलाऐं समाज के लिए अपना योगदान दे सकती है इस प्रकार एक अच्छे समाज का प्रतीक है एक स्वस्थ्य महिला ।

हमें इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि महिलाओं को स्वास्थ्य का जोखिम पुरूषों से अधिक होता है जैसे– बच्चे के जन्म के दौरान मॉ और बच्चे की जान को जोखिम हो सकता है गर्भावस्था का समय अत्यन्त जोखिम भरा समय होता हालांकि किसी भी परिवार मे बच्चे का जन्म खुशहाली का समय होता है फिर भी लोग कई बातों का ध्यान नही रखते सबसे पहले हमें अपने गॉव में चलने वाली गलत मान्यताओं को दूर करने की आवश्यकता है किसी भी गर्भवती महिला को हमेशा साफ व स्वच्छ कमरे मे रहना चाहिए। इससे मॉ और बच्चे को कई संक्रमणों से बचाया जा सकता है

आज भी ग्रामीण क्षेत्रों में गर्भवती महिलाओं को गौशाला मे रखते है जिससे कीटाणु मॉ के शरीर में फैल जाते है। और पैदा होने पर शिशु कमजोर पैदा होता है इससे गर्भवती महिला से शिशु मे कीटाणु फैल सकते है कुछ समय बाद मॉ शिशु की प्रसव के दौरान मौत हो जाती है इससे शिशु पेट में मर भी सकता है और गर्भवती महिला को जान का भी खतरा हो सकता है। इसलिए महिलाओं को गर्भावस्था के दौरान अपने स्वास्थ्य का विशेष ध्यान रखना चाहिए।

किन्तु प्रसव के बाद भी माताओं को निम्न लिखित बातों का ध्यान रखना आवश्यक है।

1. प्रसव के बाद मॉ को शिशु के साथ साफ कमरे में रहना या रखना चाहिए मॉ को रोज नहाना चाहिए और साफ कपडे पहनने चाहिए

2. प्रसव के बाद माताओं को खून की कमी हो सकती है इसके लिए उसे रोज आयरन की गोलियॉ खाते रहना चाहिए इसे 100 दिन तक रोज खाते रहना चाहिए

3. प्रसव के बाद भी माताओं को पौष्टिक आहार अधिक मात्रा में लेते रहना चाहिए जैसे – दूध, मडुवा, जौं, रोटी, चावल, दाल, हरी सब्जियॉ और फल । यदि हो सके तो अण्डा, मछली, मीट, खाने से मॉ के शरीर को शक्ति मिलती है।

4. माताओं को अधिक मात्रा में पानी पीना चाहिए प्रतिदिन 8–10 गिलास पानी पीना चाहिए।

यदि हम महिलाओं के स्वास्थ्य की बात करें तो महिलाओं को किशोरावस्था से ही अपने स्वास्थ्य का ध्यान रखना चाहिए। क्योंकि हमारे जीवन काल मे किशोरावस्था एक मुख्य चरण होता है, जिसमें लडका और लडकी को अधिक सावधानियों के साथ रहना पडता है नही तो जीवन भर कष्ट हो सकता है

किशोरावस्था में लड़के व लड़कियों में कुछ बदलाव आते है जैसे

1. शारीरिक बदलाव आता है
2. मुॅह में मुहांसे निकल आते है।
3. आवाज भी बदलने लगती है।
4. लड़कियों में माहवारी शुरू होती है।
5. कद बढने लगता है।
6. शरीर का वजन बढ़ता है और सीना बढ़ने लगता है।

किशोरावस्था में लडकियों को 11 से 16 साल के बीच माहवारी होती है हालांकि यह आम बात है लेकिन इस दौरान कई बातों का ध्यान रखना

जरूरी होता है नही तो बाद में महिलाओं के स्वास्थ्य बडी परेशानिया हो सकती है इसलिए हमें कुछ बातों का ध्यान रखना आवश्यक है।

1. मासिक धर्म के दौरान इस्तेमाल किया गया कपड़ा अच्छें से धोकर धूप में सुखाना चाहिए

2. मासिक धर्म के दौरान शरीर में खून की कमी होती है, इसलिए अच्छा पौष्टिक आहार और आयरन की गोलियॉ खानी चाहिए।

3. किशोरावस्था में जरुरी होता है परामर्श माताओं को अपनी किशोर लडकियों को उनके शरीर में होने वाले परिवर्तन के बारे में जानकारी देनी चाहिए।

क्योंकि मासिक धर्म के दौरान सफाई न रखने से तरह तरह के गुप्त रोग या प्रजनन सम्बन्ति रोग हो सकते है, जो लडकियां किशोरावस्था में सफाई नही रखती वे आगे चलकर इन समस्याओं से पीड़ित हो सकती है। ग्रामीण क्षेत्रों में मान्यता है कि माहवारी के दौरान लडकियों को गौशाला में रहना चाहिए और रोज नही नहाना चाहिए इससे यह होता है कि इस्तेमाल किया गया पुराना कपड़ा अच्छे से न धोना और छिपाकर रखने से बाद मे इसी कारण गुप्त रोग हो जाता है

उपरोक्त सभी बातों से यह पता चलता है हमें स्वस्थ रहने के लिए अपनी साफ सफाई के अतिरिक्त अपने आस –पास के वातावरण एवं अपनी कार्य शैली को भी अनुकूल बनाकर कार्य करने की आवश्यकता है। जिससे हम स्वस्थ रहकर स्वस्थ समाज की स्थापना कर सकें क्योकि अच्छा स्वास्थ्य ही अच्छे जीवन का आधार है।

विशय :– षिषु स्वास्थ्य

षिषु स्वास्थ्य एक ऐसा विशय है जिसके विशय में यदि सविस्तार से जानकारी न हो तो मिँ अनेक समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है। हमारे

ग्रामीण परिवेष में महिलाओं को षिषु स्वास्थ्य की जानकारी न होने के कारण आजीवन ठीक न होने वाले रोग जैसे– पोलियो, छोटी चिपकी गरदन, घुटने के टखने एक तरफ या खिसके हुए, चपटे पॉव इत्यादि हो सकते है।

यदि हम यह कहे कि षिषु स्वास्थ्य का सम्बन्ध मॉ के अच्छे स्वास्थ्य से हो तो यह गलत न होगा, क्योकि जब षिषु मॉ के गर्भ में होता है तो उस समय यदि मॉ ने सन्तुलित आहार न लिया हो, टिटनेस का टीका न लगाया हो अथवा गर्भवती महिला के पेट मे चोट लगी हो। यदि महिला 20 साल की आयु से कम उम्र में गर्भ धारण करे या 35–40 साल की उम्र से ऊपर गर्भ धारण करे इन सभी कारणो से षिषु के स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव पड़ता है। यहॉ तक कि बच्चा डाउन सिन्ड्रोम (मंगोल) भी हो सकता है। जैसे– ऑखे उठी हुयी अथवा भेंगापन लिए या फिर कमजोर दृश्टि, हथेली के बीचों बीच केवत एक रेखा कभी कभी सरके हुए कूले आदि समस्याओं से ग्रसित हो सकता है।

इन सभी बिमारियों से षिषु की रक्षा तभी हो सकती है यदि गर्भवती स्त्री अपने भोजन में आयरन, कैल्षियम की गोलिया टीटनेस के टीके व दुर्धटना जैसे चोटों व फिसलने गिरने आदि से बचें।

इसके पश्चात बच्चे के जन्म के समय प्रायः इन पॉच बातों का ध्यान रखना आवष्यक है

प्रसव कराये जाने वाला स्थान साफ–सुथरा होना चाहिए। इस्तेमाल की जाने वाली ब्लेड नई हो नाल का बांधने के लिए धागा साफ हो प्रसव कराने वाली दाई ए.एन.एम या डॉक्टर के नाखून कटे हुए हों व जन्म के एक घण्टे के अन्दर बच्चे को मॉ का पहला दूध अवष्य पिलाया जाना चाहिए। क्योकि मॉ के पहले दूध में वो षक्ति होती है जो बच्चे को अनेक जान लेवा बिमारियों से बचाती है।

इसके साथ ही पहले 6 महिने तक बच्चे को केवल मॉ का दूध पिलाऐं इसके अतिरिक्त ऊपर से कुछ भी नही देना चाहिए, यहॉ तक कि बच्चे को 6 माह तक

पानी भी नही देना चाहिए। यदि छोटे बच्चे को किसी भी प्रकार की बिमारी में मॉ अपना दूध पिलाना जारी रखे इसके साथ ही अगर दूध पिलाने वाली मॉ भी बिमार हो तो भी बच्चे को दूध पिलाना जारी रखना चाहिए।

6 महिने के बाद बच्चों को ऊपरी आहार में पीले व लाल रंग के फल व सब्जियां व विटामिन ए के आच्छे माध्यम होते है इन्हे रोजना निषचित रूप से बच्चों को दें। मसला हुआ कद्दू,पका हुआ पपीता, गाजर उबली हुयी गहरे हरे पत्तेदार सब्जियां आम, अण्डा, कलेजी और मछली भी दें। बच्चों के खाने में घी या तेल की मात्रा जरूर षामिल करें।

इन सभी बातों को ध्यान में रखने के पश्चात भी कई बच्चों को कुपोशण हो जाता है कुपोशण के कारण कई बच्चे रात में अंधेरा होने के बाद कुछ भी नही देख पाने की षिकायत करते है। ऐसा होने पर बच्चों को तुरन्त अस्पताल में लेजाकर डॉक्टरी जॉच करवानी चाहिए। क्योकि रात में कम देखने का मतलब बच्चों में रतोधी नामक बिमारी का होना है क्योकि यह धबराने वाली बात नही है यह जान लेवा बिमारी नही है गर्भाषय में मॉ के कुपोशण के कारण या छोटे बच्चों को असंतुलित आहार देने के कारण होती है

बच्चों में रतोंधी का मुख्य कारण विटामिन ए की कमी है विटामिन ए पर्याप्त मात्रा में लाल रंग की सब्जियां जैसे– गाजर, आम, हरी पत्ते वाली सब्जियों में होता है। बच्चों को पर्याप्त मात्रा में वह सब पदार्थ उचित मात्रा में देने चाहिए जिसमें कि उसे विटामिन ए प्राप्त हो सकें।

इसके पश्चात हमें यह ध्यान रखना चाहिए अग्रांकित तालिका में दिये गये टिकाकरण को सही समय पर करवाना आवष्यक है।

बच्चों को लगने वाले टीकों का विवरण

पैदा होने पर	बी0 सी0 जी0	टी0 बी0 रोग
डेढ़ महिने पर	डी0 पी0 टी0, ओ0 पी0 वी0 (पहला)	काली खॉसी, डिप्थीरिया, टिटनेस, पोलियो

ढ़ाई महिने पर	डी0 पी0 टी0, ओ0 पी0 वी0 (दूसरा)	काली खॉसी, डिप्थीरिया, टिटनेस, पोलियो
साढ़े तीन महिने पर	डी0 पी0 टी0, ओ0 पी0 वी0 (तीसरा)	काली खॉसी, डिप्थीरिया, टिटनेस, पोलियो
नौ महिने का होने पर	खसरे का टीका और विटामिन 'ए'	काली खॉसी, डिप्थीरिया, टिटनेस, पोलियो
16 से 24 महिने का होने पर	डी0 पी0 टी0 बुस्टर	खसरा, अन्य बीमारियों एवं ऑखों की रोशनी की सुरक्षा 6 माह पर 3साल पर विटामिन 'ए' की खुराक
5 साल से कम उम्र में	पोलियो ड्रॉप्स	काली खासी टिटनेस
पॉच साल के बाद	डी0 पी0 टी0(दूसरा) बुस्टर टाइफाइड, बुस्टर डोज	टाइफाइड (आंतरिक ज्वर या मियादी बुखार

इस प्रकार यदि हम जन्म से लेकर 5 वर्श तक के बच्चों की देखरेख, टीकाकरण व संतुलित आहार का ध्यान रखें तो षिषुओं को स्वस्थ व रोग मुक्त रख सकते है। इसलिए माता के साथ साथ परिवार के सभी लोगों का यह कर्तव्य बनता है कि वह परिवार में होने वाले प्रत्येक षिषु की देखरेख व सम्पूर्ण टीकाकरण अवष्य करवायें।

विषयः– मातृ स्वास्थ्य

महिलाओं की समाज और परिवार में विभिन्न प्रकार की भूमिका होती है। इन भूमिकाओं का निर्वाह करते हुए उनके स्वास्थ पर भी बुरा प्रभाव पड़ सकता है। इन समस्याओं से बचने के लिए जानकारी रखना अति आवश्यक है।

यदि हम सुरक्षित मातृत्व की बात करते है तब किसी भी व्यक्ति का ध्यान गर्भवती स्त्री पर ही जाता है। किन्तु मातृ स्वास्थ एक लम्बा चक्र है जो एक बालिका के जन्म के उपरांत ही शुरू हो जाता है। सामान्यतः देखा जाता है हमारे समाज में विशेष रूप से ग्रामीण परिपेक्ष में बालिकाओं के खान –पान पर शुरू से ही भेद भाव किया जाता है। बालिकाओं को मीट,मछली, अण्डा आदि खाद्य पदार्थ कम मात्रा में दिये जाते है। यहॉ तक कि लडकों की तुलना में लडकियों को कम भोजन खिलाया जाता है।

जबकि वास्तविकता यह है कि लडकियों को लडकों की तुलना में अधिक पौष्टिक भोजन की आवश्यकता होती है क्योकि किशोरावस्था आरम्भ होते ही बालिकाओं में शारीरिक परिवर्तन आरम्भ हो जाते है । और माहवारी की शुरूआत होती है। माहवारी के विषय में ग्रामीण क्षेत्र में मान्यता चली आ रही है, कि माहवारी के दौरान गन्दा खून निकलता है। किन्तु यह गलत मान्यता है मासिक धर्म के दौरान निकलने वाला खून सामान्य खून की तरह ही होता है। इसमें कोई गन्दगी नही होती। इस बात से यह निष्कर्ष निकलता है कि लडकियों में मासिक धर्म दौरान होने वाली रक्तास्राव की पूर्ति करने हेतु और अधिक मात्रा में पौष्टिक भोजन की आवश्यकता होती है। इसलिए लडकियों को भोजन में अधिक से अधिक हरी सब्जियां, दालें, चावल, रोटी, दूध, घी, फल, आदि भरपूर मात्रा में दिये जाने चाहिए। जिससे बालिकाऐं शारीरिक एवं मानसिक रूप से स्वस्थ रहें।

क्योंकि एक बालिका विवाह के पश्चात गर्भ धारण करती है उस अवस्था मेें यदि स्त्री स्वस्थ नही है तो इसका सीधा असर उसके होने वाले बच्चे पर पडता है। अब आवश्यकत इस बात की है कि इस समस्या का समाधान कैसे

किया जा सकता है। इसके लिए आवश्यक है कि गर्भावस्था के दौरान होने वाली समस्याओं एवं उनके निवारण हेतु सम्पूर्ण जानकारी हो जिससे वे आने वाली समस्याओं के प्रति सजग रहे सके।

इसके लिए यदि महिलाओं में यह लक्षण होते है जैसे– मासिक धर्म का रूक जाना , जी मिचलाना और उल्टी होना , निप्पल व स्तन के आकार में वृद्वि, निप्पल के आस –पास छोटी–छोटी ग्रन्थियॉ उभरना और त्वचा का रंग गहरा होना, स्तन में गॉठ व दर्द होना, भूख और खाने की रूचि मे विशेष बदलाव , शरीर में खुजली होना आदि लक्षण दिखने पर जल्दी से जल्दी नजदीकी ऑगन बाडी केन्द्र या ए0 एन0 एम0 अथवा स्वास्थ्य केन्द्र में अपना पंजीकरण करवाना चाहिए।

<u>तीन आवश्यक जॉच</u> :– नौ महीने की गर्भावस्था के दौरान तीन बार आवश्यक जॉच करवायें इस जॉच में गर्भवती महिला का वजन, रक्त चाप, खून की जॉच आदि होती है।

<u>टिटनेस के टीके</u> :– जब महिला समझ लेतीं है कि वह गर्भवती है, तो उसे तुरंत अस्पताल से या ए0 एन0 एम0 केन्द्र से पहला टिटनेस का टीका लगवा लेना चाहिए। फिर एक माह के अन्तराल के बाद दूसरा टीका लगवाना चाहिए, इन दो टिटनेस के टीकों से मॉ और बच्चा बिमारियों से बचे रहते है।

<u>आई0 एफ0 ए0(आयरन की गोलियॉ)</u> :– हर गर्भवती महिला को 100 दिन तक एक आयरन की गोली रोज खानी चाहिए। इसको खाने से महिला के शरीर में खून की कमी नही होती आयरन की गोली खाने से चक्कर आ सकता है, पर इसमें कोई खतरा नही है। इन गोलियों को बिना रूके हर दिन खाते रहना चाहिए।

इसके अतिरिक्त एक गर्भवती महिला को गर्भावस्था के दौरान पौष्टिक आहार जिसमें फल, मांस, मछली, अण्डा, दालें आदि उचित मात्रा में लें। इससे

महिला का स्वास्थ अच्छा होगा ही साथ में होने वाला बच्चा भी स्वस्थ व हृष्ट –पुष्ट होगा।

कई बार महिलाऐं कहती है, कि आर्थिक स्थिति सही न होने के कारण हम मांस, मछली, फल किस प्रकार खा सकते है। किन्तु प्रकृति द्वारा ऐसी कई चीजें हमें पर्याप्त मात्रा में उपलब्ध है जो बराबर मात्रा में पोषण प्रदान करती है जैसे – मडुवा, जौ, हरी सब्जियॉ, दालें ऐसे खाद्य पदार्थ है जो आसानी से सुलभ हो जाते है और कम दामों मे मिलते है इसे प्रत्येक व्यक्ति प्रतिदिन के भोजन में इस्तेमाल कर सकते है। इस प्रकार संतुलित भोजन उचित मात्रा में लेकर महिला स्वयं व होने वाले बच्चे को सुरक्षित रख सकती है।

इसके अतिरिक्त महिलाओं को छोटी–छोटी किन्तु महत्वपूर्ण बातों का ध्यान रखना आवश्यक है। जैसे – प्रतिदिन हल्का–फुल्का व्यायाम करें और थोडा टहलना भी आवश्यक है। अत्यधिक भारी वजन नही उठाना चाहिए। कभी भी शराब या नशीली चीजें जैसे –तम्बाकू व धुम्रपान का प्रयोग नही करना चाहिए इस प्रकार की कोई भी नशीली चीजें मॉ और पैदा होने वाले बच्चे दोनो को हानी पहुॅचा सकते है।

इसके अतिरिक्त निम्नांकित लक्षणों से गर्भवती महिला को खतरा हो सकता है।

1. पैरों और चेहरे पर सूजन होना।
2. ज्यादा वजन बढ़ना।
3. पेशाब में जलन होना।
4. बुखार होना
5. पेट में बच्चा न धूमना।
6. अधिक खून निकलना।
7. पलकों के अन्दर, हथेली और जीभ में पीलापन।

इन लक्षणों के अतिरिक्त कुछ महिलाओं की गर्भावस्था जोखिम भरी होती है जिनके लक्षण निम्नलिखित है

1. नाटे कद या कम वजन वाली गर्भवती महिला।
2. 18 वर्ष से कम या 35 वर्ष से अधिक उम्र वाली गर्भवती महिला।
3. जिस महिला के पहले ही 3 से अधिक बच्चे हो और वह फिर गर्भवती हो।
4. गर्भवती महिला का पिछला बच्चा ऑपरेशन से या मृत पैदा हुआ हो या गर्भपात हुआ हो
5. पिछले बच्चे का वजन 2 किलो से कम रहा हो।

इनमें सें यदि कोई इस प्रकार की गर्भवती महिला हो तो उसे तुरन्त डॉक्टर के पास ले जायें और प्रसव डॉक्टर की देख भाल में ही करायें।

<u>प्रसव की तैयारी</u> :— प्रसव की तिथि पता करने लिए जिस तिथि को महिला की पिछली सामान्य माहवारी हुई थी, उसमें 9 महिने व 7 दिन जोडे बच्चा उस तिथि में अथवा दो सप्ताह आगे या पीछे होगा।

जब प्रसव का समय नजदीक आता है तो गॉव की प्रशिक्षित दाई या ए0 एन0 एम0 को बताकर रखें ताकि वह उस समय उपलब्ध हो सके। प्रसव के दौरान कोई भी आपातकालीन स्थिति से निपटने के लिए अस्पताल जाने के साधन तैयार रखें।

प्रसव के दौरान 5 स्वच्छताओं को ध्यान में रखना अति आवश्यक है।

1. साफ जगह
2. साफ हाथ
3. साफ ब्लेड
4. साफ धागा
5. स्वच्छ नाल

शिशु के जन्म लेने के पश्चात निम्नलिखित बातों को ध्यान में रखना अत्यन्त आवश्यक है।

1. शिशु की नाक व मुॅह को साफ कपडे से पोंछे।
2. शिशु को मॉ की गोद में तुरन्त सौंप दें शिशु को एक साफ कपडे में लपेट दें ऐसा जल्दी से जल्दी करें ताकि शिशु की गर्माहट बनी रहे।
3. शिशु को मॉ के स्तनों से तुरन्त लगायें जब बच्चा स्तनों को चूसता है तो महिला का गर्भाशय संकुचित होता है। और खून का जाना बन्द हो जाता है।
4. जन्म के तुरन्त बाद नाल को बाध दें टिटनेस जैसी घातक बीमारी की रोकथाम के लिए नाल को शिशु के शरीर के नजदीक से काटें।
5. शिशु को जन्म के बाद एक घण्टे के अन्दर दूध पिलाना शुरू कर देना चाहिए।
6. शिशु को नहलाना नही चाहिए सिर्फ गुनगुने पानी साफ तौलिये को गीला करके शिशु को धीरे –धीरे पोछना चाहिए।
7. मॉ और बच्चे दोनो को साफ कमरे मे रहना चाहिए।
8. ऑगन बाडी केन्द्र में शिशु का पंजीकरण करके उसका वजन हर महिने तीन साल तक लेते रहें।

<u>स्तनपान</u> :– मॉ का पहला दूध शिशु के लिए बहुत अच्छा होता है। किन्तु हमारे ग्रामीण क्षेत्रों में यह मान्यता है कि पहले दूध को फेक देना चाहिए क्योंकि यह गन्दा होता है, और दिखने में भी इसका रंग पीला होता है । किन्तु यह मान्यता गलत है, इसी मान्यता से गॉव मे कितने शिशु बीमार पड जाते है और मर भी जाते है।

मॉ के पहले दूध में ऐसे पदार्थ होते है, जो शिशु को कई संक्रामक रोंगों से बचाते है। इसलिए यह दूध सबसे स्वच्छ और पौष्टिक होता है। स्तनपान कराने से सिर्फ शिशु को ही नही बल्कि मॉ को भी कई फायदे पहुॅचते है। इसलिए पहले छः महिने तक शिशु को सिर्फ मॉ का दूध ही पिलायें और कोई अन्य चीज न पिलायें व खिलायें

शिशु को दूध पिलाने से पहले माँ को अपने स्तनों को स्वच्छ पानी से साफ करना चाहिए शिशु यदि बीमार भी पड जाये तो उसे माँ का दूध पिलाते रहना चाहिए।

सुरक्षित मातृत्व केवल गर्भावस्था एवं शिशु के जन्म लेने तक ही सीमित नही है अपितु कुछ बातें ऐसी है जिन्हे प्रसव के उपरांत भी ध्यान में रखना अत्यन्त आवश्यक है।

प्रसव के दौरान कई महिलाओं को बच्चेदानी बाहर निकल आने की समस्या आ जाती है। क्योंकि कई बार महिलाऐं प्रसव के बाद कुछ बातों का ध्यान नही रखती जिनकी वजह से आगे चलकर उन्हे तकलीफ होती है। बच्चेदानी निकलने का मुख्य कारण यह है कि महिलाऐं प्रसव पश्चात सिर्फ 10 से 12 दिन तक ही आराम करके फिर भारी काम करने लगती है जिसकी वजह से बच्चेदानी बाहर निकल आती है।

बच्चेदानी बाहर निकल आने की समस्या से बचने के लिए प्रसव के बाद महिलाओं को कम से कम 40 दिन तक आराम करना चाहिए। और कोई भी भारी काम जैसे– खेत का काम, पानी लाने का काम, बहुत दूर चलने का काम, नही करना चाहिए।

40 दिन के आराम के साथ–साथ माताओं को अग्रांकित बातों का ध्यान रखना चाहिए।

1. प्रसव के बाद माँ को शिशु को साफ कमरे में रहना चाहिए। और साफ कपडे पहनने चाहिए।

2. प्रसव के बाद माताओं को खून की कमी हो सकती है इससे बचने के लिए उन्हे रोज आयरन की गोलियाँ खाते रहना चाहिए इसे 100 दिनों तक रोज खाना चाहिए।

3. प्रसव के बाद भी माताओं को पौष्टिक आहार अधिक मात्रा में लेते रहना चाहिए। जैसे– दूध, मडुवा, जौ, दाल, हरी सब्जियाँ, और फल यदि उपलब्ध हो

सके तो अण्डा, मछली, मीट खाने से मॉ के शरीर को शक्ति मिलती है। माताओं को अधिक मात्रा में पानी पीना चाहिए।

प्रसव के पश्चात माता की देखभाल के साथ ही साथ शिशु की देखभाल भी अति आवश्यक है। जिसमें टीकाकरण का विशेष महत्व है। किसी भी 5 साल तक के बच्चे को विभिन्न प्रकार के संक्रमण हो सकते हैं। इन संक्रमणों से बचने के लिए समय– समय पर स्वास्थ्य केन्द्रो पर बच्चों को टीके लगाये जाते है। हर मॉ और परिवार के अन्य सदस्यों को देखना चाहिए कि यह टीके बच्चों को समय–समय पर जरूर लगें ।

यदि एक समझदार महिला उपरोक्त बातों को ध्यान में रखे तो वह एक सुरक्षित मातृत्व के साथ–साथ आज के बालक व कल के देश के भविष्य को उज्जवल बना सकती है। अतः हम कह सकते है कि गर्भवती महिला स्वस्थ होंगी तब खान पान व नियमित जॉच करायेंगी जब।

ए. एन. एम. आशा व आंगन बाड़ी कार्यकर्ती के नाम व पते उपकेन्द्र बमनस्वाल :–

क्रम संख्या	कार्यकर्ती का नाम	गॉव का नाम	पद
1	श्रीमती तुलसी देवी	बमनस्वाल	ए0 एन0 एम0
2	श्रीमती जानकी देवी	कपकोट	आशा
3	श्रीमती शशि लमगडिया	कपकोट	आंगन बाडी कार्यकर्ती
4	श्रीमती कमला देवी	मलाडी	आंगन बाडी कार्यकर्ती
5	श्रीमती अनिता रावत	जाख तिवाडी	आंगन बाडी कार्यकर्ती
6	श्रीमती आशा आर्या	नौरा	आंगन बाडी

			कार्यकर्ती
7	श्रीमती गंगा भट्ट	बमनस्वाल	आंगन बाडी कार्यकर्ती
8	श्रीमती बसन्ती आर्या	बमनस्वाल	आशा
9	श्रीमती सुनीता आर्या	बघाड़	आंगन बाड़ी कार्यकर्ती

उपकेन्द्र जिगोली तोली :–

क्रम संख्या	कार्यकर्ती का नाम	गॉव का नाम	पद
1	श्रीमती प्रेमा जोशी	जिगोली तोली	ए0 एन0 एम0
2	श्रीमती कमला देवी	जिगोली तोली	आशा
3	श्रीमती इन्दिरा देवी	पालड़ी	आशा
4	श्रीमती राधा देवी	फल्टिया	आशा
5	श्रीमती तुलसी देवी	डुॅगरा	आशा
6	श्रीमती चित्रलेखा सिंगवाल	पालड़ी	आंगन बाड़ी कार्यकर्ती
7	श्रीमती भागीरथी देवी	डुॅगरा	आंगन बाडी कार्यकर्ती

उपकेन्द्रों के अर्न्तगत आने वाले ग्रामों के नाम

उपकेन्द्र बमनस्वाल :–

1. बमनस्वाल
2. कपकोट

3. बघाड़
4. जाख तिवाड़ी
5. मलाड़ी
6. नौरा

उपकेन्द्र जिगोली तोली :–

1. जिगोली तोली
2. पालड़ी गुंठ
3. फल्टिया
4. डुँगरा

परियोजनान्तर्गत क्षमता वर्धन प्रशिक्षण

प्रशिक्षण स्थल बधु संस्था, रानीखेत

प्रशिक्षण अवधि 13 से 14 मई,2007

माह दिसम्बर वर्ष – 2007–08

मित्र संस्था के द्वारा माह दिसम्बर मे किये गये कार्यो का विवरण निम्नानुसार है।

1. दिनॉक 4.12.07 को मित्र संस्था के प्रजनन एवं बाल स्वास्थ्य के तहत बमनस्वाल उपकेन्द्र के ग्राम बधाड़ में परियोजना कार्यकर्ताओं कु0 मन्जु कपकोटी, कु0 अंजलि कपकोटी के द्वारा गर्भवती महिलाओं को व बच्चों को स्वास्थ्य सम्बधी जानकारी दी गयी तथा ए.एन.एम. श्रीमती तुलसी देवी द्वारा बच्चों एवं गर्भवती महिलाओं को टीके लगाये गये।
2. दिनॉक 5.12.07 को मित्र संस्था कार्यकर्ताओं द्वारा ग्राम कपकोट में नवजात शिशुओं की देखभाल के विषय में महिलाओं को जानकारी दी गयी।
3. दिनॉक 9.12.07 को संस्था कार्यकर्ताओं के द्वारा ग्राम मलाड़ी में दूध पिलाने वाली माताओं के साथ एक बैठक कर उन्हे शिशुओं के स्वास्थ्य एवं शिशुओं के स्वास्थ्य में माता के दूध के महत्व के विषय में जानकारी दी गयी।
4. 13.12.07 को संस्था कार्यकर्ताओ की संस्था सचिव श्री सुरेश अधिकारी के साथ मासिक बैठक की गयी जिसमें मित्र संस्था के कार्यकर्ता परियोजना समन्वयक कु0 स्वेता थापा, कु0 मन्जु कपकोटी, कु0 अंजलि कपकोटी उपस्थित थे बैठक में संस्था सचिव श्री अधिकारी जी द्वारा परियोजना के तहत विगत माह में किये गये कार्यो की समीक्षा की गयी
5. दिनॉक 19.12.07 को उपकेन्द्र जिगोलीतोली मेें परियोजना समन्वयक कु0 स्वेता थापा द्वारा राजकीय इण्टर कालेज भनोली में किशोर–किशोरीयों के स्वास्थ्य के सम्बन्ध एक कार्यशाला का आयोजन किया गया जिसमे सन्दर्भ व्यक्ति के रूप में श्री विनोद कुमार राठौर उपस्थित थे। कार्यशाला मेें श्री राठौर जी के द्वारा किशोर–किशोरी को किशोरावस्था में होने वाले शारीरिक व मानसिक परिर्वतनोें के विषय में जानकारी दी गयी।
6. दिनॉक 22.12.07 को उपकेन्द्र बमनस्वाल के ग्राम नौरा में सस्था कार्यकर्ताओं द्वारा महिलाओं को स्तनपान कराने के फायदों के विषय में जानकारी दी गयी।
7. दिनॉक 22.12.07 को उपकेन्द्र जिगोलीतोली के ग्राम डुॅगरा में परियोजना समन्वयक द्वारा महिलाओं को स्तनपान कराने के विषय में जानकारी देते हुए बताया गया कि नवजात शिशु को छः माह तक स्तन पान कराना चाहिए।
8. दिनॉक 24.12.07 को ग्राम नौरा में स्वयं सहासता समूह की महिलाओं के साथ प्रजनन एवं बाल स्वास्थ्य के कार्यकर्ताओं द्वारा एक बैठक का आयोजन कर उन्हे संतुलित आहार के विषय में बताया गया।
9. दिनॉक 26.12.07 को ग्राम जिगोली तोली में परियोजना समन्वयक कु0 स्वेता थापा द्वारा गर्भवती महिलाओं को खतरनाक गर्भावस्था के बारे में जानकारी दी गयी तथा महिलाओं को खतरनाक गर्भावस्था के लक्षणो जैसे

पैरों में सूजन, तीव्र दर्द, प्रसव पूर्व जॉच में खून आना, ऑाखे पीली होना, ठण्डा लगकर बुखार आना आदि के विषय में बताया गया।

10. 27.12.07 को ग्राम बमनस्वाल में संस्था कार्यकर्ताओं द्वारा स्वयं सहायता समूह की महिलाओं के साथ बैठक का आयोजन किया गया बैठक में महिलाओं को नवजात शिशु की देखभाल के बारे मे जानकारी दी गयी।
11. 28.12.07 को मित्र संस्था के परियोजना कार्यालय में संस्था सचिव श्री सुरेश अधिकारी जी ने जिला बाल विकास अधिकारी श्री पी.एस.बृजवाल के साथ बैठक कर श्री बृजवाल जी को परियोजना से सम्बन्धित जानकारी दी गयी।
12. दिनॉक 29.12.07 को उपकेन्द्र जिगोली तोली के ग्राम पालडी गूठ में संस्था द्वारा ग्रामीणों में स्वास्थ्य सम्बन्धी जागरूकता लाने के लिए सांस्कृतिक कार्यक्रम करवाया गया जिसका मुख्य उद्‌देश्य समुदाय में स्वास्थ्य सम्बन्धी जागरूकता लाना था।
13. 30.12.07 को ग्राम जाख तिवारी में ग्राम प्रधान श्रीमती नर्मदा तिवारी से संस्था कार्यकर्ताओं द्वारा बैठक की गयी। जिसमें परियोजना सम्बन्धित जानकारी दी गयी तथा परियोजना के कार्यो में सहायता करने की बात कही गयी।

प्रस्तावित कार्ययोजना प्रथम वर्ष

1. बेस लाइन सर्वे (04/05/2006 से 30/10/2006 तक)
2. हाउस होल्ड सर्वे (15/06/2007 से 31/08/2007 तक)
3. परियोजना का प्रसार प्रचार।
4. रेखा विभाग से सम्पर्क।
5. विकास खण्ड के संदर्भित व्यक्तियों से सम्पर्क।
6. दिवार लेखन के द्वारा परियोजना प्रसार।
7. नुक्कड़ नाटकों द्वारा जागरूकता अभियान।
8. किशोर किशोरियों हेतु स्वास्थ्य जानकारी (टीकाकरण)
9. ग्राम प्रधानों से बैठकें।
10. स्वास्थ्य शिविरों का आयोजन।
11. परिवार नियोजन शिविर।
12. नवजात शिशुओं का पंजीकरण।

13. नवजात शिशुओं का पंजीकरण।
14. ग्राम स्तरीय स्वास्थ्य जागरूकता बैठकें।
15. केश स्टडीज बनाना।

परियोजना कियान्वयन हेतु सर्वे :—

संस्था द्वारा उपरोक्त बिन्दुओं को ध्यान में रखते हुए परियोजना कियान्यवन हेतु जनपद अल्मोड़ा विकास खण्ड धौलादेवी के ऐसे दूरस्थ ग्रामों का चयन किया गया जहां महिलाएं आज भी शिक्षा व जागरूकता में पिछड़े हैं। सर्वप्रथम संस्था द्वारा परियोजना के उद्देश्यों की पूर्ति हेतु सर्वेक्षण किया गया। परियोजनान्तर्गत सर्वेक्षण के दौरान ऐसी गर्भवती जिनकी गर्भावस्था खतरे वाली हो जिसके हाथ पैरा में सूजन रक्ताल्पता अथवा जिनका छोटा कद हो की पहचान की गयी। जिससे महिलाएं अपने तथा अपने होने वाले बच्चे के स्वास्थ्य के प्रति सचेत रहे साथ ही साथ परियोजना अन्तर्गत उद्देश्यों की पूर्ति हो सके। आर.सी.एच परियोजना के तहत मित्र संस्था द्वारा विकास खण्ड धौलादेवी के उपकेन्द्र जिगोली तोली व बमनस्वाल में परियोजना के प्रथम चरण में सर्वेक्षण का कार्य किया गया जिसमें उपकेन्द्र जिगोली तोली कि चारा ग्राम सभाओं जिगोली तोली पालड़ी गूट ,फल्टिया, डुंगरा, व उपकेन्द्र बमनस्वाल के सभी छः गावों बमनस्वाल, जाख, तेवाडी, मलाडी़ ,कपकोट, बघाड़, नौरा आदि के चयन के पश्चात सर्वेक्षण का कार्य किया गया।

सर्वेक्षण से प्राप्त जानकारिया

सर्वेक्षण के अनुसार उपकेन्द्र जिगोली तोली व उपकेन्द्र बमनस्वाल की वर्तमान में कुल आवादी 6371 (छः हजार तीन सौ इकत्तर) जिनमें अनुसूचित जाति की संख्या 1793 है। जिसमे कुल 1044 ऐसी दम्पत्ति निवास करते हैं जिनकी उम्र विवाह के बाद 49 वर्ष हो। इसके अतिरिक्त सर्वेक्षण में इनके अतिरिक्त निम्नाकित जानकारी ली गयी—

क. स.	सर्वेक्षण किये गये बिन्दु	संस्था
1.	योग्य दम्पति	1044
2.	0–1 वर्ष के बच्चे	138
3.	1–6 वर्ष के बच्चे	674
4.	दुध पिलाने वाली माताएं	259
5.	ऐसी महिलाओं की संख्या जिन्होने ए0एन0सी0 की जॉच करवायी	68
6.	ऐसे बच्चें जिनका पूर्ण टीकाकरण हुआ	706
7.	किशोर किशोरियों की संख्या	1097
8.	ऐसे स्त्री पुरूष जिन्होने परिवार नियोजन किया है।	665
9.	ऐसी महिलाएं जो गर्भ निरोधक साधनों का इस्तेमाल करती है।	141
10.	ऐसी पुरूष जो परिवार के साधनो का इस्तेमाल करते है।	0
11	ऐसे बच्चों की संख्या जिनका जन्म अस्पताल में हुआ है।	0
12	ऐसे बच्चों की संख्या जिनका जन्म परम्परागत दाई द्वारा हुआ है।	1963
13.	ऐसे बच्चों की संख्या जिनका जन्म प्रशिक्षित दाई द्वारा हुआ	791

	है।	
14	ऐसे बच्चों की संख्या जिनका जन्म अप्रशिक्षित दाई द्वारा हुआ है।	124
15	ऐसी गर्भवती महिलाएं जिनको प्रसव हेतु अस्पताल भेजा गया ।	0

परियोजना का प्रचार प्रसार

परियोजना कियावन्यन हेतु कार्यक्षेत्र चयन व सर्वेक्षण होने के उपरान्त संस्था के द्वारा परियोजना प्रचार प्रसार के लिए कार्य प्रारम्भ किया गया। इस दौरान विभिन्न समूह बैठकों के माध्यम से बताया गया कि कार्यक्षेत्र में पूर्व से ही अन्य विभागों अथवा संस्थाओं द्वारा विभिन्न परियोजनाऐं कियान्वित को जा रही है जिनसे आर.सी.एच परियोजना इस प्रकार भिन्न है कि परियोजना के माध्यम से दूरगामी क्षत्रों में महिलाओं के बेहतर स्वास्थ्य हेतु प्रयास किये जा रहे हैं इस दौरान उन्हे अपने स्वास्थ्य के प्रति किस प्रकार प्रेरित किया जा रहा है।

संस्था द्वारा प्रचार प्रसार हेतु स्वास्थ्य शिविर ग्रामीण स्तरीय बैठकें व विकास खण्ड स्तर पर भी परियोजना की जानकारी दी गई संस्था द्वारा विकास खण्ड के अधिक आबादी वाले क्षेत्रों में दीवार लेखन का कार्य किया गया है जिसके तहत परियोजना के आपेक्षित उद्देश्यों का उल्लेख संदेशों के माध्यम से किया गया।

दीवार लेखन

1. हर मॉ–बाप का है, यह सपना ।

   स्वस्थ रहें बच्चा अपना ।
2. बच्चों का स्वास्थ्य व वृद्वि विकास करना है।

   समय पर टीकाकरण व स्वास्थ्य केन्द्र पर लें जाना है।

3. स्वस्थ मॉ, स्वस्थ बच्चा ।

तभी होगी देश की सुरक्षा।

4. गांव में आर. सी. एच कार्यक्रम आया है।

हर मॉ का सुखमय जीवन लाया है। ।

5. गर्भावस्था में हो नियमित जॉच ।

तो मॉ को कभी ना आयें ऑच ।

6. गर्भवती माता स्वस्थ होगी तब।

खान पान व नियमित जॉच करायेगी तब ।

7. गर्भावस्था के बारे में रखे ज्ञान ।

तब रहेगा मॉ और बच्चें का पूरा ध्यान ।

8. मॉ के पहले दूध में है वो शक्ति ।

जो देती है बच्चें को रोगो से मुक्ति ।

9. सही सुरक्षा अपनें हाथ ।

मातृ, शिशु का करें विकास ।

10. महिलाएं अब आगें आएं ।

स्वास्थ्य योजनाओं का लाभ उठाएं।

11. स्वस्थ महिला की है, यह पहचान ।

स्वच्छ शरीर, मन और ज्ञान ।

12. प्रजनन एवं बाल स्वास्थ्य परियोजना का है, आधार ।

ग्रामीण स्तर पर हो सुखमय जीवन का विस्तार ।

13. गुप्त रोगो को न छुपाओं ।

तुरन्त डाक्टर के पास जाओं ।

14. आर.सी.एच परियोजना को घर–घर तक पहुचाना ।

समाज को विकास के शिखर तक लें जाना ।

15. बहुत फायदें होते है रखने से जानकारी ।

इसे रखने से पहले चली जाती है, बीमारी ।

16. पहले रखना चाहिए महिलाओं को अपने स्वास्थ्य का ध्यान ।

फिर बाद में करना चाहिए घर और खेत का काम ।

17. साफ–सफाई, खान पान ।

है, अच्छी मॉ की पहचान ।

18. स्वस्थ महिला की है यह पहचान ।

तन में शक्ति, मन में ज्ञान ।

19. बच्चों का सम्पूर्ण टीकाकरण करवाना है।

आर.सी.एच कार्यकर्ता होने का धर्म निभाना है।

20. गर्भवती महिलाओं का हो नियमित टीकाकरण

जिससे होगा महिलाओं का जीवन संरक्षण।

21. बच्चे को खुषहाल बनाये

गर्भावस्था में टिटनेस के दो टीके लगवायें।

22. स्वास्थ्य ही जीवन का आधार

उचित पोशण का रखो ध्यान।

23. मातृ एवं षिषु स्वास्थ्य के तीन आधार

प्रसव पूर्व जॉच टीकाकरण और पौश्टिक आहार।

24. प्रसव पूर्व यदि जॉच न होगी

खतरे की पहचान न होगी।

25. मॉ के पहले दूध में है ऐसी षक्ति

देती है जो बच्चों को रोगों से मुक्ति।

26. गर्भावस्था में हो नियमित जॉच

तो मॉ को कभी ना आये ऑच।

27. टीकाकरण का आधार

स्वस्थ्य रहे आपका आधार।

28. अच्छी षिक्षा छोटा परिवार

स्वस्थ जीवन सुख का आधार।

29. सुखी जीवन का सूत्र महान

बेटा – बेटी एक समान।

30. स्वच्छता का रखो पूरा ध्यान

यही है अच्छे स्वास्थ्य की पहचान।

31. बच्चे को जब दस्त हो जाये

ओ. आर. एस. का घोल पिलाऐं।

32. बच्चे को नियमित टीके लगाओ

उन्हे छः जाने लेवा बीमारियों से बचाओ।

33. बेटी का सुख इसी में जानो

18 साल के बाद ही विवाह की ठानो।

34. साफ सफाई खान – पान

है अच्छी मॉ की पहचान।

35. यौन रोगों पर करो विचार

स्वच्छता जागरूकता और संयम है उपचार।

36. गुप्त रोगों को न छुपाओं

तुरन्त डॉक्टर के पास जाओ।

37. पूरी खुराक पूरा पोशण हर किषोरी का अधिकार

खुषहाल होगा जीवन उसका सुखी रहेगा हर परिवार।

38. प्रण कर ले अब हर जन

अपनाये परिवार नियोजन।

39. सुरक्षित मातृत्व और स्वस्थ परिवार

मिलकर बने सुखी संसार।

40. प्रजनन एवं बाल स्वास्थ्य परियोजना का है आधार

ग्रामीण स्तर पर हो सुखमय जीवन का विस्तार।

रेखा विभागों से सम्पर्क

- उपकेन्द्र बमनस्वाल के अन्तर्गत आने वाले प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र के प्रमुख चिकित्सा अधिकारी डा. राजेश कुमार आर्या जी के साथ मित्र संस्था के कार्यकर्ताओं द्वारा एक बैठक की गई जिसमें संस्था, परियोजना क्रियान्वयन पर

चर्चा गई। बैठक में डा. आर्या जी द्वारा परियोजना के कियान्वयन हेतु पूर्ण सहयोग देने की बात कही गयी।

- इसी क्रम में उपकेन्द्र जिगोलीतोली क अन्तर्गत आने वाले सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र धौलादेवी के प्रमुख चिकित्सा अधिकारी डा. के. सी. पन्त जी के साथ संस्था कार्यकर्ताओं द्वारा एक बैठक का आयोजन किया गया। इस बैठक का मुख्य उद्देश्य राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन द्वारा चलाई जा रही परियोजना के सम्बन्ध में जानकारी देना था बैठक के दौरान डा. पन्त जी द्वारा बताया गया कि स्वास्थ्य विभाग द्वारा एक वर्ष में आर.सी.एच. के तहत चौदह शिविर लगाये जायेंगे। जिसमें मित्र संस्था से सहयोग की आशा की जायेगी।
- ग्राम स्तर पर मित्र कार्यकताओं द्वारा बमनस्वाल उपकेन्द्र की ए.एन.एम. श्रीमती तुलसी देवी के साथ एक बैठक की गई। बैठक का मुख्य उद्देश्य आर.सी.एच. परियोजना की जानकारी देना था। श्रीमती तुलसी देवी द्वारा परियोजना के तहत किये जाने वाले कार्यों में पूर्ण सहयोग देने की बात कही गयी।
- सूदूरवर्ती ग्रामों में आर.सी.एच. परियोजना के विस्तारीकरण हेतु उपकेन्द्र जिगोलीतोली की ए.एन.एम. श्रीमती प्रेमा जोशी जी के साथ परियोजना कार्यकर्ताओं द्वारा बैठक की गई। जिसमें उन्हें प्रजनन एवं बाल स्वास्थ्य परियोजना से अवगत कराया गया। परियोजना के कियान्वयन हेतु सहयोग देने के विषय में चर्चा की गई। श्रीमती प्रेमा जोशी द्वारा सहयोग देने का आश्वासन दिया गया।

विकास खण्ड के संदर्भ व्यक्तियों से सम्पर्क

- माह जुलाय में आर सी एच परियोजना के अन्तर्गत ब्लाक धौलादेवी में खण्ड विकास अधिकारी श्रीमति भागीरथी चौहान जी के सॉथ मित्र संस्था के कार्यकर्ताओं द्वारा परियेाजना के संदर्भ में एक बैठक की गयी। जिसमें परियोजना समन्वयक कु. श्वेता थापा द्वारा परियोजना का परिचय दिया गया तथा महिलाओं को दी जाने वाली स्वास्थ सेवाओं व जनसामान्य से जुड़े

स्वास्थ संबंधी मुद्दों पर चर्चा की गयी। श्रीमति भागीरथी चौहान द्वारा उपरोक्त गतिविधियों पर पूर्ण सहयोग देने का आश्वासन दिया गया। चर्चा को आगे बढ़ाते हुए ग्राम विकास अधिकारी श्री इन्तखाब आलम ने कहा कि सम्पर्क मार्गो से अत्यधिक दूरी व आवागमन के साधन न होने के कारण ग्रामवासियों को अत्यधिक कठिनाईयों का सामना करना पड़ता है अतः स्वास्थ जैसे संवेदनशील विषय पर लोगों को जानकारी व सुविधाऐं उपलब्ध कराना अत्यंत आवश्यक है इसलिए हम आशा करते हैं कि ग्राम पंचायतों के सहयोग से इस विषय पर मित्र संस्था के साथ मिलकर समस्या निदान को गति मिलेगी। सहायक विकास अधिकारी वन श्री आनन्द सिंह व सहायक विकास अधिकारी कृषि श्री सदानन्द पाण्डे ने अपने विचार रखे तथा अपने पूर्ण सहयोग का आश्वासन दिया।

ग्राम प्रधानों की बैठक

- परियोजना के तहत उपकेन्द्र बमनस्वाल में परियोजना कार्यकर्ताओं द्वारा 6 ग्राम सभाओं के निम्नांकित ग्राम प्रधानों के साथ बैठक की गई :–
  1. श्री रमेश सिंह बिष्ट
  2. श्रीमती नर्मदा तिवारी
  3. श्री प्रताप सिंह
  4. श्री बिशन सिंह
  5. श्री बचीराम
  6. श्री पिताम्बर अमोला
- उपरोक्त परिप्रेक्ष्य में उपकेन्द्र जिगोलीतोली के 4 ग्राम सभाओं के निम्नांकित ग्राम प्रधानों के साथ बैठक की गई :–
  1. श्री मोहन सिंह सिंगवाल
  2. श्री दीवान सिंह

3. श्रीमती गोविन्दी देवी
4. श्री पान सिंह सिंगवाल।

आंगन बाड़ी कार्यकर्ताओं के साथ बैठक

➢ प्रजनन एवं बाल स्वास्थ्य परियोजना के तहत उपकेन्द्र बमनस्वाल में आंगनबाड़ी ग्राम स्तर पर परियोजना को सुचारू रूप से कियान्वित करने हेतु आंगनबाड़ी कार्यकर्ताओं के साथ बैठक करके परियोजना की जानकारी दी गई। कमानुसार उपकेन्द्र जिगोलीतोली के ग्राम सभाओं के आंगनबाड़ी कार्यकर्ताओं के साथ परियोजना सम्बन्धी चर्चा की गई। और सभी आंगनबाड़ी कार्यकर्ताओं के द्वारा परियोजना सम्बन्धी कार्यों मेें सम्पूर्ण सहयोग देने की बात कही गई। इस बैठक में निम्नलिखित सन्दर्भित ब्यक्तियों द्वारा प्रतिभाग किया गया :—

1. श्रीमती शशि आर्या
2. श्रीमती भागीरथी कपकोटी
3. श्रीमती आशा देवी
4. श्रीमती सुनीता देवी
5. श्रीमती गंगा भट्ट
6. श्रीमती कमला देवी

नवजात शिशुओं का पंजीकरण —

परियोजना के अन्तर्गत संस्था के द्वारा प्रतिमाह जन्में बच्चों का टीकाकरण हेतु पंजीकरण करवाया जाता है तथा प्रत्येक सप्ताह टीकाकरण कैम्पों के माध्यम से बच्चों का सम्पूर्ण टीकाकरण सुनिश्चित करवाया जाता है।

किशोर किशोरियों हेतु स्वास्थ्य सम्बन्धी जानकारी

➢ प्रजनन एवं बाल स्वास्थ्य परियोजना के तहत उपकेन्द्र बमनस्वाल में किशोर किशोरियों के शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य को विकसित करने के लिए समय

समय पर सन्दर्भित ब्यक्तियों द्वारा स्कूल कालेजों में प्रशिक्षण दिये जा रहे हैं। इस प्रशिक्षण में निम्नलिखित सन्दर्भ ब्यक्तियों द्वारा प्रशिक्षण दिया गया :—

1. श्री वोरेन्द्र अधिकारी
2. श्रीमती प्रेमा बर्गली
3. श्रीमती गीता परिहार
4. श्री विनोद राठौर
5. श्री अभय कुमार उपाध्याय
6. श्री विनोद कुमार
7. श्री मोहन चन्द्र पाण्डेय
8. कु. ज्योति साह।

उपस्थित प्रतिभागियों की सूची

क्र. सं.	प्रतिभागी का नाम
1	नरेन्द्र सिंह
2	ललित पाण्डे
3	महेन्द्र सिंह
4	महेश राम
5	प्रकाश सिंह
6	दीवान सिंह
7	आनन्द सिह
8	प्रेम सिंह
9	विनोद सिंह
10	धर्मेन्द्र सिंह
11	महेश लाल
12	विक्रम सिंह

13	हरेंन्द्र सिंह
14	अनिल गुणवन्त
15	महेन्द्र चन्द आर्या
16	हरीश सिंह
17	दीपक चन्द्र
18	दीपक नैनवाल
19	केदार सिंह
20	महेश कुमार
21	राजेश सिंह
22	पुष्कर जोशी
23	प्रकाश कपकोटी
24	राजेन्द्र सिंह अधिकारी
25	बहादुर सिंह मेर
26	गणेश विष्ट
27	बसंत जोशी
28	रतन सिंह मेर
29	बहादुर सिंह मेर
30	कैलाश सनवाल
31	विजय सनवाल
32	देवेन्द्र सिंह
33	सूरज सिंह
34	सुन्दर सिंह
35	हेम चन्द्र
36	दया शंकर आर्या
37	आनन्द सिह
38	धर्मेन्द्र सिंह नगरकोटी
39	हरेन्द्र सिंह रावत
40	बसंत कुमर

41	सुनिल कुमार
42	आशिश सिंह
43	महेन्द्र सिंह डसीला
44	गोपाल दत्त तिवारी
45	बालम सिंह बिष्ट
46	नरेन्द्र सिंह अधिकारी
47	नवीन कुमार
48	सुन्दर सिंह नैवाल
49	प्रताप राम
50	भगवत बिष्ट
51	इन्दर सिंह ढैला
52	अर्जुन सिंह ढैला
53	कैलाश पाण्डे
54	अर्जुन सिंह कनवाल
55	प्रकाश सिंह बिष्ट
56	भुपेन्दर प्रसाद
57	ललित नगरकोटी
58	मोहित पाण्डे
59	गोपाल सिंह
60	नवीन चन्द्र
61	मनोज सिंह
62	पुष्कर सिंह
63	सुरेश सिंह
64	सतीश सिंह
65	रोहित रावत
66	रविन्द्र सिंह
67	भुवन चन्द्र तिवारी
68	महेन्द्र सिंह

69	पुष्कर सिंह
70	सुन्दर लाल
71	सरिता बगड़वाल
72	चम्पा बिष्ट
73	सोनी विष्ट
74	विनीता तिवारी
75	कु. भावना
76	दीपा पाण्डे
77	रीता बिष्ट
78	मन्जू मलाड़ा
79	भावना नगरकोटी
80	पूजा गुणवन्त
81	भावना गुणवन्त र
82	आशा बिष्ट
83	मुन्नी अधिकारी
84	पूजा बिष्ट
85	ऋचा बिष्ट
86	मन्जू बिष्ट
87	कमला जोशी
88	रेनू बिष्ट
89	विमला नगरकोटी
90	हेमा नगरकोटी
91	सुनीता रावत
92	उमा बिष्ट
93	चम्पा आर्या
94	गीता रावत
95	राधा कपकोटी
96	मीनाक्षी मेर

97	अनिता राणा
98	भावना कपकोटी
99	बीना कपकोटी
100	स्वाती बिष्ट
101	विमला मलाड़ा
102	पूजा मेर
103	दीपा कपकोटी
104	तनुजा तिवारी
105	ममता तिवारी
106	रीता पाण्डे
107	पूजा कपकोटी
108	बबीता रावत
109	गीता पाण्डे
110	रूचि वर्मा
111	भावना अमोला
112	किरन गौतम
113	सुभा मेर
114	रघुनाथ सिंह चौहान
115	प्रेम बगडवाल
116	कृष्ण चन्द्र तिवारी
117	महेन्द्र कुमार
118	ललित कुमार
119	दयानन्द आर्या
120	भूपेन्द्र प्रसाद
121	दीप
122	राजेन्द्र
123	दीवान सिंह
124	देवेन्द्र सिंह

125	दीपक सिंह
126	पूनम
127	गौरव सिंह बिष्ट
128	गिरीश नगरकोटी
129	दीपक सिंह
130	रवीन्द्र सिंह
131	देवेन्द्र सिंह
132	राधा कपकोटी
133	मनोज राम
134	मोहनराम
135	गंगा सिंह
136	दीपक सिंह
137	नरेश सिह नगरकोटी
138	प्रकाश सिंह कपकोटी
139	प्रमोद सिंह बिष्ट
140	हेम चन्द्र
141	पप्पू बोरा
142	बिक्रम सिंह
143	दीपक
144	विजय कपकोटी
145	रवि
146	दीपक
147	सुन्दर सिंह
148	नन्दन सिंह
149	रमेश सिंह
150	विजय सिंह
151	प्रमोद चन्द्र
152	प्रकाश आर्या

153	
154	

उपस्थित संस्था कार्यकर्ता

1. श्रीमती प्रेमा बर्गली
2. श्री प्रमोद बिष्ट
3. कु. श्वेता थापा
4. कु. मन्जु कपकोटी
5. कु. अंजलि कपकोटी

➢ प्रजनन एवं बाल स्वास्थ्य परियोजना के तहत उपकेन्द्र जिगोलीतोली में 19/09/.2007 को राजकीय उच्चतर माध्यमिक विद्यालय डुंगरा में किशोर किशोरियों के शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य की मासिक धर्म के समय रखी जाने वाली सावधानियों, उचित खान पान व साफ सफाई की जानकारी दी गयी।

उपस्थित प्रतिभागियों की सूची

क्र. सं.	प्रतिभागी का नाम	ग्राम
1	कु. पूजा तिवारी	जिगोलीतोली
2	कु. गीता तिवारी	जिगोलीतोलीृ
3	कु. किरन बिष्ट	फल्टिया
4	कु. हेमन्ती सनवाल	फल्टिया
5	कु. दीपा बिष्ट	डुंगरा
6	कु. विमला पुजारी	फल्टिया
7	कु. रेनू पाण्डे	चगेठी

8	कु. पूजा बिष्ट	पालड़ीगूँठ
9	कु. खष्टी बिष्ट	डुंगरा
10	कु. शुशीला बोरा	डुंगरा
11	कु. राधा बोरा	डुंगरा
12	कु. सीमा बिष्ट	डुंगरा
13	कु. सोनू जोशी	चगेठी
14	कु. राधिका जोशी	चगेठी

उपस्थित संस्था कार्यकर्ता – कु. श्वेता थापा

➢ प्रजनन एवं बाल स्वास्थ्य परियोजना के तहत उपकेन्द्र जिगोली तोली के किशोर किशोरीयों के शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य को विकसित करने के लिए समय समय पर सन्दर्भ ब्यक्तियों द्वारा स्कूलों कालेजों में प्रशिक्षण दिया गया। जिसमें निम्नलिखित सन्दर्भ ब्यक्तियों द्वारा प्रशिक्षण दया गया :–

1. श्री विनोद कुमार राठौर
2. श्री मोहन चन्द्र पाण्डे
3. श्री विनोद कुमार

उपस्थित प्रतिभागियों की सूची

क्र. सं.	प्रतिभागी का नाम	ग्राम
1.	कु दीपा बिष्ट	मझेड़ा
2.	कु बीना सिग्वाल	फल्टिया
3.	कु गीता पाण्डे	गौली
4.	कु जानकी विश्वकर्मा	पातल
5.	कु दीपा तिवारी	तोली
6.	कु चम्पा पुजारी	फल्टिया
7.	कु पुष्पा तिवारी	तोली

8.	कु ममता विष्ट	भनोली
9.	कु माया थापा	चौनडुंगरी
10.	कु जानकी जोशी	चौनडुंगरी
11.	कु निर्मला जोशी	मनिया
12.	कु सुमन जोशी	मनिया
13.	कु पूजा तिवारी	तोली
14.	कु दीपा पालीवाल	भनोली
15.	कु हिमानी बिष्ट	भनोली
16.	कु रेखा पाण्डे	गौली
17.	कु रेखा सिंग्वाल	पालड़ी
18.	कु बीना अधिकारी	कालीखान
19.	ललित आर्या	धरगड़
20.	कु राधिका आर्या	धरगड़
21.	कु सुनीता थापा	सिब्योली
22.	कु मंजू बिष्ट	डुंगरा
23.	कु रेनू अधिकारी	सिब्योली
24.	कु गोदावरी बिष्ट	डुंगरा
25.	कु हरिता भाकुनी	पालड़ी
26.	कु राधा जोशी	चगेठी
27.	कु सोनू पाण्डे	गौली
28.	कु किरन चौहान	चगेठी
29.	कु मीनू जोशी	मन्या
30.	कु सुनीता आर्या	भनोलीी
31.	कु हेमा अधिकारी	सिब्योली
32.	कु रजनी काण्डपाल	भनोली
33.	कु नीमा बिष्ट	भनोली
34.	कु गीता बिष्ट	भनोली
35.	कु रेनू थापा	चौनडुंगरी

36.	डेजीनाथ	भनोली
37.	कु अनिता थापा	चौनडुंगरी
38.	कु प्रेमा आर्या	थलदॉगड़
39.	कु मेघा रौतेला	भनोली
40.	कु ममता गोस्वामी	चल्थी
41.	कु भगवती बिष्ट	पातल
42.	कु लीला आर्या	पातल
43.	कु विमला कोहली	भनोली
44.	कु माया आर्या	मैरोली
45.	कु रेखा आर्या	मैरोली
46.	कु सावित्री अधिकारी	सिब्योली
47.	खष्टी दत्त पाण्डे	गौली
48.	प्रकाश	मझेड़ा
49.	जगदीश	केड़मड़ा
50.	अनिल सिंह	फल्टिया
51.	बलवन्त सिंह	मेटाजोन
52.	प्रेम	केड़ीयामड़
53.	प्रकाश	गौली
54.	आनन्द सिंह	डुंगरा
55.	नरेश चन्द्र	मझेड़ा
56.	जगदीश जोशी	खरखॉड़ा
57.	मनोज सिंह	मेल्टाजोन
58.	शिवराज बिष्ट	डुंगरा
59.	दीवान बिष्ट	डुंगरा
60.	मनोज पाण्डे	गौली
61.	मोहित जोशी	मनियॉ
62.	नवीन पाण्डे	कसेड़मन्या
63.	दीपक बिष्ट	मेल्टाजोन

64.	विनोद सिजवाली	भनोली
65.	ईश्वर चन्द्र	मैरोली
66.	महेष प्रसाद	चौनडुंगरी
67.	गोपाल बिष्ट	डुंगरा
68.	दिनेश बिष्ट	भनोली
69.	महेश सिंह थापा	चौनडुंगरी
70.	रमेश चन्द्र पाण्डे	गौली
71.	शंकरदत्त तिवारी	तोली
72.	हरीश चन्द्र तिवारी	तोली
73.	प्रकाश सिंह	डुंगरा
74.	गोविन्द सिंह	डुंगरा
75.	भोपाल सिंह	भनोली
76.	लक्ष्मण सिंग्वाल	पालड़ीगूठ
77.	देवकीनन्दन पाण्डे	पालड़ीगूठ
78.	महेन्द्र सिंह	फल्टिया
79.	प्रकाश भाकुनी	पालड़ी
80.	अमित जोशी	मनिया
81.	नवीन चन्द्र पाण्डे	तोली
82.	शंकर सिह बिष्ट	डुंगरा
83.	पूरन सिंह बिष्ट	कालीखान
84.	शंकर सिंह बिष्ट	नईबस्ती
85.	सुरेश चन्द्र आर्या	केड़ियामड़
86.	कृष्णकुमार	डुंगरा
87.	नवीन सिंह सिग्वाल	भनोली
88.	मानसिंह	बडियार
89.	प्रकाश चन्द्र	केड़ियामड़
90.	जीवन तिवारी	जिगोलीतोली
91.	खीम सिंह बिष्ट	भनोली

92.	दीपक कुमार	डुंगरा
93.	त्रिलोक सिंह	डुंगरा
94.	गणेशलाल	मझेड़ा
95.	नरेश सिंह	डुंगरा
96.	रवीन्द्र सिंह	पव्वाखान
97.	खड़क सिंह	बगड़
98.	नीरज पालीवाल	भनोली
99.	बसन्त सिंह	डुंगरा
100.	गणेश सिह	डुंगरा
101.	दिलीप	डुंगरा
102.	तिलकराज	डुंगरा
103.	गंगा सिंह	फल्टिया
104.	प्रकाश चन्द्र	कसेड़मन्या
105.	पंकज सिंह	फल्टिया
106.	गोपाल दत्त	कसेड़मन्या
107.	भोपाल सिंह	सेल्टानी
108.	प्रभात सिंह	फल्टिया
109.	सागर सिंह	फल्टिया
110.	गोपाल सिंह	डुंगरा
111.	विनोद जोशी	मनिया
112.	मुकेश जोशी	मनिया
113.	लक्ष्मण सिंह	पालड़ी
114.	उमेश काण्डपाल	भकेड़िया
115.	कैलाश शर्मा	स्वाड़
116.	अनिल तिवारी	तोली
117.	प्रमोद तिवारी	तोली
118.	प्रकाश सिंह	डुंगरा
119.	कैलाश सिंह	डुंगरा

उपस्थित संस्था कार्यकर्ता

1. कु. श्वेता थापा
2. कु. मन्जु कपकोटी
3. कु. अंजलि कपकोटी

परियोजना के अन्तर्गत स्वास्थ शिविरों का आयोजन

प्रजनन एवं बाल स्वास्थ परियोजना के अन्तर्गत ग्रामीणों की स्वास्थ संबंधी समस्यों के निवारण हेतु समय–समय पर वर्षभर स्वास्थ शिविरों का आयोजन किया गया। जिनका विवरण इस प्रकार है।

–: एक दिवसीय स्वास्थ्य शिविर :–

स्थान – चायखान (लमगड़ा) दिनॉक 24–07–2007

सन्दर्भ व्यक्ति –

- डॉ. राजेश कुमार आर्या
- श्री बी0 के0 टम्टा
- श्री श्यामराज
- श्री राजेश पवार

दिनॉक 24/07/2007 को ब्लाक धौलादेवी में चलायी जा रही परियोजना प्रजनन एवं बाल स्वास्थ्य के अन्तगर्त मित्र' संस्था द्वारा एक स्वास्थ्य शिविर का आयोजन किया गया जिसका मुख्य उद्देश्य जन सामान्य को साफ सफाई व स्वास्थ के आपसी सम्बन्ध के विषय में जानकारी देना था ।

सर्वप्रथम प्रातः 10 बजें सभी प्रतिभागियों का नामाकंन किया गया प्रतिभागियों में महिलाओं पुरूषों के साथ ही बच्चों ने भी भाग लिया डा0 राजेश आर्य ने बताया कि ग्रीष्म काल में साफ सफाई न रखने व दुषित जल प्रयोग करने के कारण डायरिया नामक जान

लेवा रोग होने की सम्भावनाएं अत्यधिक बढ़ जाती है. विषय को आगे बढाते डा0 आर्या जी ने बताया कि डायरिया क्या है, डायरिया एक रोग है जिसमें व्यक्ति चार से पॉच बार पाखना अथवा पतले दस्त करें यह भंयकर रोग है. जिसमें मरीज को उल्टीया होने लगती है लगातार चार या पॉच बार उल्टी व दस्त करने से शरीर में पानी की कमी हो जाती है ।

यह रोग बच्चों के लिए अत्यधिक घातक सिद्व होता है.क्योकि छोटे बच्चें केवल तरल पदार्थ जैसे दुध, दाल आदि लेते है. यदि शरीर में पानी की मात्रा कम होने लगे तो बच्चों की जान भी जा सकती है.

कारण :—

डायरिया रोग के फैलने का मुख्य कारण दूषित जल है. ग्रामीण क्षेत्रों में पानी के स्रोत्रों में जैसें नौले व भूमिगत जल है. किन्तु वर्षा ऋतु में उसमें धुल व किचड़ मिल जाने के कारण जल दूषित हो जाता है. जो स्वास्थ्य के अत्यधिक हानिकारक हो जाता है इसलिए हमें अपने पीने के पानी की सफाई पर विशेष ध्यान रखने की आवश्यकता है।

निवारण :—

इस रोग के निराकरण हेतु हमें पीने के पानी को प्रयोग करने से पहलें उसमें ब्लीचिंग पाउडर डालना चाहिए किन्तु डा. आर्या ने बताया कि ब्लीचिंग का इस्तेमाल 4000 ली. से अधिक पानी में ही करना चाहिए। यदि हम घर पर ईस्तेमाल होने वाले पानी की बात करें तो इसका सबसे आसान उपाय यह होगा कि हमें क्लोरीन की गोलियों का ईस्तेमाल करना चाहिए क्योंकि क्लोरीन की एक गोली 20 लीटर पानी के लिए उपयुक्त है अर्थात क्लोरीन की ऐक गोली 20 लीटर पानी में डालकर एक घण्टे के पश्चात प्रयोग करने से पानी संक्रमित नही रहता। क्लोरीन की गोलियॉ डाले गये पानी का प्रयोग 24 घण्टे के पश्चात नही करना चाहिए। डायरिया से बचाव के लिए बासी भोजन नही खाना चाहिए इसके बाद भी यदि डायरिया हो तो मरीज को तरल पदार्थ जिसमें दाल, दही, मट्ठा आदि संबंधित हैं देते रहना चाहिए।

इसके अतिरिक्त बच्चों को डायरिया होने पर ओ आर एस का घोल देते रहना चाहिए ओ आर एस के विषय में डा. आर्या ने बताया एक पैकेट ओ आर एस का प्रयोग एक लीटर पानी में किया जाता है। पानी की मात्रा एक लीटर अर्थात चार गिलास होने चाहिए।

उपरोक्त जानकारी के सॉथ शिविर में क्लोरीन की गोलियॉ दवाईयॉ व ओ आर एस के पैकेट वितरित किये गये।जिससे ग्रामवासियों को लाभ प्राप्त हो। शिविर में प्रभारी चिकित्साधिकारी श्री राजेश कुमार आर्या व बी के टम्टा जी के सॉथ श्री श्यामराज व श्री राजेश पवार का भी सहयोग प्राप्त हुआ।

आर.सी.एच. परियोजना एव बाल स्वास्थ्य के तहत विकास खण्ड धौलादेवी के उपकेन्द्र बमनस्वाल के ग्राम सभा कपकोट में एक दिवसीय स्वास्थ्य शिविर का आयोजन किया गया, जिसमें स्वास्थ्य विभाग लमगडा से डॉ0 राजेश कुमार आर्या, श्री बी0 के0 टम्टा, श्री श्यामराज, श्री राजेश पवार आदि उपस्थित थे।

सर्वप्रथम डॉ0 आर्या द्वारा डायरिया के विषय में जानकारी देते हुए बताया गया कि डायरिया किस कारण से होता है और इसके लक्षण क्या ह। एवं इससे बचाव के उपाय बताते हुए कहा गया कि डायरिया रोग खासकर बरसात के मौसम में होता है क्योंकि बरसात के दिनों पीने के पानी के दूषित होने की आशंका अधिक होती है। और दूषित पानी ही डायरिया होने की मुख्य वजह है। तथा इसके बचाव के उपाय बताते हुए कहा गया कि यदि कुछ छोटी छोटी बातों का ध्यान रखने से इससे बचा जा सकता है। इसके उपरांत डॉ0 आर्या ने विभिन्न ग्रामों से शिविर में आये हुए लोंगों का स्वास्थ्य परिक्षण किया तथा मरीजों को दवाईयॉ भी वितरित की गयी इसके अलावा शिविर में उपस्थित सभी लोगों में ओ0 आर0 एस0 के पैकेट भी वितरित किये गये।

इसके अतिरिक्त डॉ0 आर्या द्वारा यह भी बताया गया कि यदि किसी व्यक्ति को डायरिया हो जाता है तो उस व्यक्ति को तरल पदार्थ जैसे – दाल, मट्ठा, दही , ओ0 आर0 एस0 का घोल आदि देते रहना चाहिए ।

लक्षण –

1. व्यक्ति को बार बार पतले दस्त होना।
2. अत्यधिक उल्टिया होना।
3. तेज बुखार का आना।

बचाव –

1. पीने का पानी उबाल कर ही इस्तेमाल करना चाहिए।

2. 20 लीटर पानी में एक क्लोरीन की गोली डालकर आधे घण्टे बाद इस्तेमाल किया जाना चाहिए। और यह पानी 24 घण्टे के भीतर ही प्रयोग में लाना चाहिए।
3. 20 लीटर पानी मे एक चम्मच ब्लीचिंग पाउडर को घोल कर इस्तेमाल करना चाहिए। और यह पानी को 24 घण्टे के भीतर ही प्रयोग में लाना चाहिए।
4. सड़े गले फल नही खाने चाहिए।
5. बासी खाना खाने से परहेज करना चाहिए।
6. अपने आस पास का वातावरण को साफ सुथरा रखना चाहिए।

उपस्थित प्रतिभागियों की सूचि –

कम संख्या	प्रतिभागी का नाम	पति/पिता का नाम	गॉव का नाम
1.	राधिका देवी	शिवराज सिंह	कपकोट
2.	सरस्वती देवी	जगदीश सिंह	बघाड़
3.	रेवती देवी	राम सिंह	नौरा
4.	सरस्वती देवी	ललित राम	नौरा
5.	भगवती देवी	जगदीश राम	नौरा
6.	कमला देवी	नन्दन राम	नौरा
7.	गोविन्दी देवी	पूरन राम	नौरा
8.	नीमा देवी	राजन राम	नौरा
9.	भवानी देवी	सुन्दर राम	नौरा
10.	जानकी देवी	हरीश राम	नौरा
11.	नन्दी देवी	गोपाल राम	कपकोट
12.	सरस्वती देवी	कुन्दन सिंह	कपकोट
13.	सरस्वती देवी	लक्ष्मण सिंह	बघाड
14.	चन्द्रा देवी	त्रिलोक सिंह	बघाड
15.	लीला देवी	गोधन सिंह	बघाड
16.	सरस्वती देवी	स्व श्री लक्ष्मण सिंह	बघाड
17.	लीला देवी	करम सिंह	जाख तिवारी
18.	कला देवी	पान सिंह	मलाड़ी
19.	परूली देवी	पान सिंह	कपकोट
20.	सावित्रि देवी	बची सिंह	कपकोट
21.	भगवती देवी	दिवान सिंह	कपकोट
22.	सरस्वती देवी	कुन्दन सिंह	मलाड़ी
23.	भवानी देवी	स्व श्री मदन सिंह	मलाड़ी
24.	खष्टी देवी	धर्मानन्द	मलाड़ी
25.	नीमा देवी	गोविन्द पाण्डे	मलाड़ी
26.	नीमा देवी	आनन्द पाण्डे	जाख तिवारी
27.	गंगा	चन्दन आर्या	जाख तिवारी

28.	दयालु	चन्दन आर्या	जाख तिवारी
29.	मन्जु आर्या	हरीश राम	जाख तिवारी
30.	बबीता आर्या	हरीश राम	मलाड़ी
31.	भूवन आर्या	हरीश राम	कपकोट
32.	जया पाण्डे	जीवन पाण्डे	कपकोट
33.	रीना आर्या	हरीश राम	कपकोट
34.	भागुली देवी	प्रताप राम	कपकोट

संस्था कार्यकर्ता

1. प्रेमा बर्गली
2. प्रमोद बिष्ट
3. कैलाश बिष्ट
4. खीम नगरकोटी
5. रीता बगडवाल
6. रेबा जोशी
7. श्वेता थापा
8. मन्जु कपकोटी
9. अंजली कपकोटी

–: एक दिवसीय स्वास्थ्य शिविर :–

स्थान – भनोली (च्भ्ब्) दिनॉक 18–08–2007

सन्दर्भ व्यक्ति –

- डॉ. श्री के. सी. पन्त
- श्री घनश्याम नाथ गोस्वामी
- श्री रेबाधर तिवारी
- श्री छुन्नु लाल

दिनॉक 18/08/2007 को 'मित्र' संस्था द्वारा आर.सी.एच. परियोजना एव बाल स्वास्थ्य के तहत विकास खण्ड धौलादेवी के उपकेन्द्र जिगोलीतोली के ग्राम सभा डुंगरा में एक दिवसीय स्वास्थ्य शिविर का आयोजन किया गया, जिसमें स्वास्थ्य विभाग भनोली से डॉ0 के.सी. पन्त, श्री घनश्याम नाथ गोस्वामी , श्री रेवाधर तिवारी, श्री छुन्नु लाल आदि उपस्थित थे।

सर्वप्रथम डॉ0 पन्त द्वारा डायरिया के विषय में जानकारी देते हुए बताया गया कि डायरिया किस कारण से होता है और इसके लक्षण क्या ह। एवं इससे बचाव के उपाय बताते हुए कहा गया कि डायरिया रोग खासकर बरसात के मौसम में होता है क्योंकि बरसात के दिनों पीने के पानी के दूषित होने की आशंका अधिक होती है। और दूषित पानी ही डायरिया होने की मुख्य वजह है। तथा इसके बचाव के उपाय बताते हुए कहा गया कि यदि कुछ छोटी छोटी बातों का ध्यान रखने से इससे बचा जा सकता है। इसके उपरांत डॉ0 पन्त ने विभिन्न ग्रामों से शिविर में आये हुए लोंगों का स्वास्थ्य परिक्षण किया तथा मरीजों को दवाईयॉ भी वितरित की गयी इसके अलावा शिविर में उपस्थित सभी लोगों में ओ0 आर0 एस0 के पैकेट भी वितरित किये गये।

इसके अतिरिक्त डॉ0 पन्त द्वारा यह भी बताया गया कि यदि किसी व्यक्ति को डायरिया हो जाता है तो उस व्यक्ति को तरल पदार्थ जैसे – दाल, मट्ठा, दही , ओ0 आर0 एस0 का घोल आदि देते रहना चाहिए ।

लक्षण –

4. व्यक्ति को बार बार पतले दस्त होना।
5. अत्यधिक उल्टिया होना।
6. तेज बुखार का आना।

बचाव –

7. पीने का पानी उबाल कर ही इस्तेमाल करना चाहिए।
8. 20 लीटर पानी में एक क्लोरीन की गोली डालकर आधे घण्टे बाद इस्तेमाल किया जाना चाहिए। और यह पानी 24 घण्टे के भीतर ही प्रयोग में लाना चाहिए।
9. 20 लीटर पानी मे एक चम्मच ब्लीचिंग पाउडर को धोल कर इस्तेमाल करना चाहिए। और यह पानी को 24 घण्टे के भीतर ही प्रयोग में लाना चाहिए।
10. सड़े गले फल नही खाने चाहिए।
11. बासी खाना खाने से परहेज करना चाहिए।
12. अपने आस पास का वातावरण को साफ सुथरा रखना चाहिए।

उपस्थित प्रतिभागियों की सूचि

क्र. सं.	प्रतिभागी का नाम	पिता /पति का नाम	गांव का नाम

1.	श्री कमल	श्री गोविन्द सिंह	फल्टिया
2.	गोकुल	श्री दलीप कुमार	डुंगरा
3.	श्रीमती सुन्दरी देवी	श्री शिवराम	केमड़ा
4.	नेहा	श्री हरीश चन्द्र भट	मझेड़ा
5.	श्रीमती पार्वती देवी	श्री शेर राम	डुंगरा
6.	श्रीमती तुलसी देवी	श्री दीवान सिंह	डुंगरा
7.	कु. गीता	श्री हरीश राम	केड़ियामड़
8.	श्री मदन कुमार	श्री कमल राम	भनोली
9.	कु. प्रियंका अधिकारी	श्री कुन्दन सिंह	भनोली
10.	श्री मोहन सिंह	श्री गुमान सिंह	सेल्टानी
11.	श्रीमती भावना देवी	श्री नरेश सिंह	पालड़ीगुट
12.	श्रीमती आशा देवी	श्री धनी राम	पालड़ीगंट
13.	श्रीमती मोहनी देवी	श्री रमेश राम	कनारी
14.	धीरज	श्री रमेश राम	कनारी
15.	अनिता	श्री पुष्कर	कनारी
16.	सुनिता	श्री कुन्दन राम	कनारी
17.	अमित	श्री कल्याण सिंह	नौली
18.	श्रीमती राधा देवी	श्री शेर सिंह	पालड़ीगुट
19.	किरन	श्री पनी राम	फल्टिया
20.	राकेश	श्री पनी राम	फल्टिया
21.	श्री खिम राम	श्री हरीश राम	फल्टिया
22.	कु. कविता	श्री जगनाथ राम	फल्टिया
23.	नीरज	श्री पूरन राम	फल्टिया
24.	हेम	श्री प्रहलाद राम	फल्टिया
25.	श्री जगत राम	श्री तिल राम	फल्टिया
26.	श्री गोविन्द राम	श्री हरीश राम	फल्टिया
27.	श्री हरीश राम	श्री तिल राम	केड़ियामड़
28.	श्रीमती शान्ति देवी	श्री गंगा राम	पालड़ीगुट

29.	श्रीमती आशा देवी	श्री भगवान राम	पालड़ीगुट
30.	श्रीमती कमला देवी	श्री गीरिश राम	पालड़ीगुट
31.	श्रीमती जानकी देवी	श्री मदन राम	पालड़ीगुट
32.	श्रीमती बसन्ती देवी	श्री हयाद राम	पालड़ीगुट
33.	श्रीमती नन्दी देवी	श्री जगदीश राम	पालड़ीगुट
34.	श्रीमती बचुली देवी	श्री प्रहलाद राम	पालड़ीगुट
35.	श्रीमती रूखुली देवी	श्री शेर राम	पालड़ीगुट
36.	प्रितम	श्री भरत भूषण	पालड़ीगुट
37.	श्रीमती मंजु देवी	श्री प्रकाश सिंह	फल्टिया
38.	कु. चन्द्रकला	श्री प्रमोद कुमार	भनोली
39.	भानु	श्री शेर सिंह	भनोली
40.	श्रीमती हेमा देवी	श्री पूरन सिंह	भनोली
41.	गोलु	श्री पान सिंह	फल्टिया
42.	कृष्ण	श्री गोविन्द राम	फल्टिया
43.	राजेन्द्र प्रसाद	श्री गोपाल सिंह	धरगड़
44.	बलबीर	श्री गोकुल सिंह	धरगड़
45.	श्री प्रेम सिंह	श्री खीम सिंह	चौनडुंगरी
46.	श्रीमती तुलसी देवी	श्री धन सिंह	फल्टिया
47.	अभय	श्री पान सिंह	मनान
48.	श्रीमती पना देवी	श्री त्रिलोक सिंह	भनोली
49.	श्रीमती बचुली देवी	श्री हरीश सिंह	पोखरी
50.	श्रीमती बसन्ती देवी	श्री गोविन्द सिंह	पालड़ीगुट
51.	सूरज काण्डपाल	श्री राजेश काण्डपाल	भनोली
52.	श्रीमती हरूली देवी	श्री विरेन्द्र सिंह	कनारी
53.	श्रीमती पार्वती देवी	श्री बिशन सिंह	सिवोली

उपस्थित संस्था कार्यकर्ता

1. श्वेता थापा

2. मन्जु कपकोटी
3. अंजली कपकोटी
4. प्रमोद बिष्ट

–: एक दिवसीय स्वास्थ्य शिविर :–

स्थान – भनोली (ब्लॉक)   दिनॉक 27–11–2007

सन्दर्भ व्यक्ति –

- डॉ. श्री के. सी. पन्त
- श्री घनश्याम नाथ गोस्वामी
- श्री रेबाधर तिवारी
- श्री छुन्नु लाल
- श्रीमती रेवती देवी ऑगनबाड़ी कार्यकर्ती
- श्रीमती तुलसी आशा कार्यकर्ती

दिनॉक 27–11–2007को 'मित्र' संस्था द्वारा आर.सी.एच. परियोजना एव बाल स्वास्थ्य के तहत विकास खण्ड धौलादेवी के भनोली (ब्लॉक) में एक दिवसीय स्वास्थ्य शिविर का आयोजन किया गया, जिसमें स्वास्थ्य विभाग भनोली से डॉ0 के.सी. पन्त, श्री घनश्याम नाथ गोस्वामी , श्री रेवाधर तिवारी, श्री छुन्नु लाल आदि उपस्थित थे। सर्वप्रथम डॉ0 के सी पन्त द्वारा बुखार, पेट दर्द, मुह में छाले, एनिमियॉ वाले रोगियों को दवाईयॉ वितरित की गयी। शिविर में श्रीमती तुलसी देवी आशा कार्यकर्ती, श्रीमती रेवती देवी ऑगनबाड़ी कार्यकर्ती द्वारा सहयोग दिया गया।

उपस्थित प्रतिभागियों की सूचि

क्र. सं.	प्रतिभागी का नाम	उम्र	गांव का नाम
1.	श्रीमती मोतिमा देवी	60 वर्ष	भनोली
2.	कु रमा	7 वर्ष	भनोली
3.	श्रीमती भावना देवी	30 वर्ष	फल्टिया
4.	कु मीना	15 वर्ष	फल्टिया
5.	कु पिंकी	3 वर्ष	फल्टिया
6.	कु दीपा	15 वर्ष	फल्टिया
7.	श्रीमती भागीरथी देवी	39 वर्ष	धरगड़
8.	श्री श्याम सिंह थापा	76 वर्ष	चौनडुंगरी
9.	कु रीतु चन्द्रा	7 वर्ष	डुंगरा

10.	श्री मदनराम	75 वर्ष	कोल
11.	श्री हरीश आर्या	27 वर्ष	पातल
12.	श्री दयाशंकर पाण्डे	35 वर्ष	किड़ियामड़
13.	श्री रणजीत सिंह	33 वर्ष	डुंगरा
14.	श्रीमती खिमुली देवी	35 वर्ष	डुंगरा
15.	श्रीमती जयन्ती देवी	60 वर्ष	कसेड़मन्या
16.	श्रीमती आशा देवी	36 वर्ष	कनारी (चमरौली)
17.	श्रीमती बचुली देवी	40 वर्ष	कनारी (चमरौली)
18.	श्रीमती खिमुली देवी	65 वर्ष	कनारी (चमरौली)
19.	श्रीमती रूखुली देवी	70 वर्ष	कनारी (चमरौली)
20.	कु. गीता	18 वर्ष	कनारी (चमरौली)
21.	श्रीमती मधुली देवी	40 वर्ष	कनारी (चमरौली)
22.	श्रीमती हरी देवी	65 वर्ष	जिगोलीतोली
23.	श्रीमती आनन्दी देवी	48 वर्ष	डुंगरा
24.	श्रीमती दुर्गा देवी	40 वर्ष	जिगोली तोली
25.	श्रीमती रमुली देवी	50 वर्ष	जिगोली तोली
26.	श्रीमती भागीरथी देवी	55 वर्ष	जिगोली तोली
27.	कु प्रीती	3 वर्ष	जिगोली तोली
28.	गोलू	2.5 वर्ष	जिगोली तोली
29.	श्री किसन सिंह	18 वर्ष	डुंगरा
30.	श्री नरेश सिंह	18 वर्ष	डुंगरा
31.	श्री भूपेन्द्र प्रसाद	14 वर्ष	डुंगरा
32.	श्रीमती खष्टी देवी	47 वर्ष	डुंगरा
33.	कु रेनू	17 वर्ष	भनोली
34.	प्रकाश राम	17 वर्ष	डगरकोट
35.	श्री मोहन राम	13 वर्ष	डगरकोट
36.	श्रीमती चम्पा देवी	22 वर्ष	जिगोलीतोली

37.	श्री महेषचन्द्र	25 वर्ष	जिगोलीतोली
38.	श्रीमती सोमती देवी	22 वर्ष	भनोली
39.	श्रीमती बसन्ती देवी	28 वर्ष	जिगोलीतोली
40.	श्रीमती पार्वती देवी	46 वर्ष	भनोली

उपस्थित संस्था कार्यकर्ता

1. कु. श्वेता थापा
2. कु. मन्जु कपकोटी
3. कु. अंजली कपकोटी
4. कु. रीता बगड़वाल

—: एक दिवसीय स्वास्थ्य शिविर :—

स्थान – उपकेन्द्र बमनस्वाल   दिनॉक 07–03–2008

सन्दर्भ व्यक्ति –

- डॉ. राजेशकुमार आर्या
- डॉ अजय कुमार
- श्री श्यामराज फार्मेसिस्ट
- श्रीमती शुशीला टम्टा खण्ड विकास अधिकारी लमगड़ा
- श्री बी एस महरा

दिनॉक 07–03–2008को 'मित्र' संस्था द्वारा आर.सी.एच. परियोजना एव बाल स्वास्थ्य के तहत विकास खण्ड धौलादेवी के उपकेन्द्र बमनस्वाल में लमगड़ा क्षेत्र में एक दिवसीय स्वास्थ्य शिविर का आयोजन किया गया, जिसमें स्वास्थ्य विभाग भनोली से डॉ. राजेशकुमार आर्या डॉ अजय कुमार श्री श्यामराज फार्मेसिस्ट श्रीमती शुशीला टम्टा खण्ड विकास अधिकारी लमगड़ा श्री बी एस महरा आदि उपस्थित थे। सर्वप्रथम श्री राजेश आर्या जी द्वारा डिफ्थीरिया के प्रकोप के विषय में बताया गया कि यह एक जल जनित रोग है अतः पीने के पानी का प्रयोग उबाल कर ही करें। डा. अजय कुमार द्वारा क्षय रोगों के बारे में बताया गया कि यह रोग एक सक्रामक रोग है जो एक ब्यक्ति से दूसरे ब्यक्ति को फैलता है अतः तीन हफ्ते से ज्यादा खॉसी होने पर बलगम की जॉच करवाना अति आवश्यक है। खण्ड विकास अधिकारी द्वारा विकास खण्डों के माध्यम से महिलाओं के लिए चलाई जा रही विभिन्न योजनाओं की जानकारी दी गयी।

उपस्थित प्रतिभागियों की सूचि

क्र. सं.	प्रतिभागी का नाम	उम्र	गांव का नाम
1.	श्रीमती सावित्री देवी	40 वर्ष	नौरा

2.	कु नीमा	19 वर्ष	नौरा
3.	श्रीमती जयन्ती देवी	50 वर्ष	नौराा
4.	श्रीमती गोविन्दी देवी	55 वर्ष	नौरा
5.	श्रीमती भागुली देवी	40 वर्ष	नौरा
6.	श्रीमती उमा देवी	36 वर्ष	नौरा
7.	श्रीमती पार्वती देवी	36 वर्ष	नौरा
8.	श्रीमती धनुली देवी	60 वर्ष	नौरा
9.	श्रीमती खष्टी देवी	60 वर्ष	नौरा
10.	श्रीमती हेमा देवी	31 वर्ष	नौरा
11.	श्रीमती प्रेमा देवी	31 वर्ष	नौरा
12.	कु. लीला	15 वर्ष	नौरा
13.	दीपक सिंह	8 वर्ष	नौरा
14.	राज सिंह	12 वर्ष	नौरा
15.	श्रीमती पार्वती देवी	40 वर्ष	बघाड़
16.	श्रीमती देवकी जोशी	45 वर्ष	बमनस्वाल
17.	श्रीमती गंगा देवी	48 वर्ष	बमनस्वाल
18.	कु. गरीमा	16 वर्ष	बमनस्वाल
19.	श्रीमती नन्दी देवी	30 वर्ष	पहोडा
20.	श्रीमती खीमुली देवी	28 वर्ष	पहोडा
21.	श्रीमती गंगा देवी	30 वर्ष	कपकोट
22.	श्रीमती गंगा देवी	28 वर्ष	पहोडा
23.	जितेन्द्र राम	5 वर्ष	पहोडा
24.	सुरेश राम	15 वर्ष	पहोडा
25.	श्री दुलप राम	70 वर्ष	बलसूना
26.	श्री मोहन राम	70 वर्ष	कपकोट
27.	श्री पूरन राम	40 वर्ष	बघाड़
28.	श्रीमती नारायणी देवी	65 वर्ष	कपकोट

29.	श्रीमती प्रेमा देवी	26 वर्ष	कपकोट
30.	श्रीमती विमला देवी	30 वर्ष	पहोड़ा
31.	श्रीमती प्रेमा देवी	27 वर्ष	पहोड़ा
32.	श्रीमती विमला देवी	35 वर्ष	पहोडा़
33.	हिमांशु	5 वर्ष	पहोडा़
34.	श्रीमती पार्वती देवी	43 वर्ष	कपकोट
35.	कु. शोभा	7 वर्ष	कपकोट
36.	श्री हरीश सिंह	35 वर्ष	नौरा
37.	कु. रेनु	15 वर्ष	नौरा
38.	श्री महेन्द्र सिंह	35 वर्ष	ढौरा
39.	श्रीमती रमोती देवी	35 वर्ष	मलाडी
40.	श्रीमती भागीरथी देवी	37 वर्ष	मलाडी
41.	श्रीमती गोपुली देवी	45 वर्ष	मलाडी
42.	कु. कमला	17 वर्ष	मलाडी
43.	कु. राधा	15 वर्ष	मलाडी
44.	श्रीमती मुन्नी देवी	40 वर्ष	मलाडी
45.	कु. अनीता पाण्डे	14 वर्ष	धूरासंगरौली
46.	श्रीमती ईश्वरी देवी	40 वर्ष	धूरासंगरौली
47.	मुकेश	2 वर्ष	धूरासंगरौली
48.	श्रीमती खष्टी देवी	35 वर्ष	कपकोट
49.	श्रीमती हरूली देवी	36 वर्ष	कपकोट
50.	श्रीमती हेमा देवी	19 वर्ष	मलाडी
51.	श्रीमती दीपा देवी	24 वर्ष	मलाडी
52.	कु. मन्जु	12 वर्ष	मलाडी
53.	कु. ममता बिष्ट	16 वर्ष	मलाडी
54.	श्रीमती नन्दी देवी	50 वर्ष	कपकोट
55.	श्रीमती पार्वती देवी	45 वर्ष	कपकोट

56.	कु. रिया मलाडा	19 वर्ष	मलाडी
57.	श्रीमती पार्वती देवी	60 वर्ष	मलाडी
58.	श्रीमती हेमा देवी	32 वर्ष	कपकोट
59.	श्रीमती जानकी देवी	27 वर्ष	कपकोट

उपस्थित संस्था कार्यकर्ता

1. कु. श्वेता थापा
2. कु. मन्जु कपकोटी
3. कु. अंजली कपकोटी
4. कु. रीता बगड़वाल

—: एक दिवसीय स्वास्थ्य शिविर :—

स्थान – बमनस्वाल (सबसेंटर) दिनॉक 13–03–2008

सन्दर्भ व्यक्ति –

- श्रीमती तुलसी देवी (ए एन एम बमनस्वाल उपकेन्द्र)
- गंगा भट्ट (ऑगनबाड़ी कार्यकर्ती)
- श्रीमती कमला उप्रेती (आशा कार्यकर्ती)

दिनॉक 13–03–2008को 'मित्र' संस्था द्वारा आर.सी.एच. परियोजना एव बाल स्वास्थ्य के तहत विकास खण्ड धौलादेवी के उपकेन्द्र बमनस्वाल में एक दिवसीय स्वास्थ्य शिविर का आयोजन किया गया, जिसमें स्वास्थ्य विभाग से श्रीमती तुलसी देवी (ए एन एम बमनस्वाल उपकेन्द्र) गंगा भट्ट (ऑगनबाड़ी कार्यकर्ती) श्रीमती कमला उप्रेती (आशा कार्यकर्ती) आदि उपस्थित थे।

सर्वप्रथम श्रीमती तुलसी देवी द्वारा किशोरियों को टी टी के टीके लगाये गये। गर्भवती महिलाओं को आयरन की गोलियों का वितरण किया गया व डायरिया के निवारण हेतु ओ आर एस के पैकेट, बुखार व पेट दर्द की दवा वितरित की गयी। आगनबाड़ी कार्यकर्ती श्रीमती गंगा भट्ट द्वारा एक से चार साल तक के बच्चों का वजन नापा गया तथा उन्हें टीके लगाये गये। आशा कार्यकर्ती ने जानकारी दी कि परियोजना के तहत गर्भवती महिलाओं को संतुलित आहार के विषय में बताया। संस्था कार्यकर्ता कु मन्जू कपकोटी ने बताया कि परियोजना के तहत समय–समय पर स्वास्थ शिविर लगाये जायेंगे जिसमें मुफ्त सेवाऐं उपलब्ध करायी जायेगी।

उपस्थित प्रतिभागियों की सूचि

क्र. सं.	प्रतिभागी का नाम	उम्र	वनज/वितरित दवाईयॉ
1.	हिमांशु	2 माह	4 किग्रा
2.	गौरव	3 वर्ष	10 किग्रा
3.	मनोज	10 माह	6 किग्रा
4.	विवेक	1 वर्ष	9 किग्रा
5.	कु तुलसी	18 वर्ष	टी टी
6.	कु भावना	15 वर्ष	टी टी
7.	श्रीमती सरिता	24 वर्ष	आयरन फौलिक ऐसिड
8.	श्रीमती गंगा देवी	27 वर्ष	ओ आर एस
9.	मोहित	5 माह	5 किग्रा
10.	श्रीमती खष्टी देवी	28वर्ष	आई एफ ए
11.	सौरभ	2 माह	3 किग्रा
12.	श्रीमती गंगा देवी	35 वर्ष	सिनारैस्ट

उपस्थित संस्था कार्यकर्ता

1. कु. मन्जु कपकोटी
2. कु. अंजली कपकोटी

–: प्रसवपूर्व स्वास्थ परीक्षण शिविर :–

स्थान – ग्राम जिगोलीतोली दिनॉक 27–02–2008

सन्दर्भ व्यक्ति –

- श्रीमती प्रेमा जोशी (ए एन एम जिगोलीतोली उपकेन्द्र)
- श्रीमती चम्पा देवी (ऑगनबाड़ी कार्यकर्ती)
- श्रीमती बसन्ती देवी (प्रशिक्षित दाई)

दिनॉक 27–02–2008 को 'मित्र' संस्था द्वारा आर.सी.एच. परियोजना एव बाल स्वास्थ्य के तहत विकास खण्ड धौलादेवी के उपकेन्द्र जिगोलीतोली में गर्भवती महिलाओं की प्रसवपूर्व परीक्षण हेतु एक स्वास्थ्य शिविर का आयोजन किया गया, जिसमें स्वास्थ्य विभाग से श्रीमती

प्रेमा जोशी (ए एन एम जिगोलीतोली उपकेन्द्र) श्रीमती चम्पा देवी (ऑगनबाड़ी कार्यकर्ती) श्रीमती बसन्ती देवी (प्रशिक्षित दाई) आदि उपस्थित थे।

सर्वप्रथम श्रीमती प्रेमा जोशी द्वारा महिलाओं का वजन, लम्बाई, पेट की जॉच की गयी। किशोरियों को टी टी के टीके लगाये गये। गर्भवती महिलाओं को आयरन व कैल्सियम की गोलियों का वितरण किया गया तथा विभिन्न प्रकार के संक्रमण से बचाव हेतु पानी को उबाल कर पीने की सलाह दी गयी श्रीमती बसन्ती देवी द्वारा परिवार नियोजन के उपाय व तरीकों के विषय में विस्तृत जानकारी दी गयी।

उपस्थित प्रतिभागियों की सूचि

क्र. सं.	प्रतिभागी का नाम	ग्राम	वजन
1.	श्रीमती आनन्दी देवी	जिगोलीतोली	53
2.	श्रीमती विमला देवी	जिगोलीतोली	42 किग्रा
3.	श्रीमती चम्पा देवी	जिगोलीतोली	47 किग्रा
4.	श्रीमती प्रेमा देवी	जिगोलीतोली	45 किग्रा
5.	श्रीमती शान्ती देवी	जिगोलीतोली	–
6.	श्रीमती कमला देवी	जिगोलीतोली	–
7.	श्रीमती हंसा देवी	जिगोलीतोली	–
8.	श्रीमती हेमा देवी	जिगोलीतोली	–
9.	श्रीमती पुष्पा देवी	जिगोलीतोली	–
10.	श्रीमती कमला देवी	जिगोलीतोली	–
11.	श्रीमती गंगा देवी	जिगोलीतोली	–

उपस्थित संस्था कार्यकर्ता

1. कु. श्वेता थापा
2. कु. अंजली कपकोटी
3. कु. मन्जू कपकोटी

–: प्रसवपूर्व स्वास्थ परीक्षण शिविर :–

स्थान – उपकेन्द्र जिगोलीतोली ग्राम डुंगरा दिनॉक 23–02–2008

सन्दर्भ व्यक्ति –

- श्रीमती प्रेमा जोशी (ए एन एम जिगोलीतोली उपकेन्द्र)

- श्रीमती भागीरथी बिष्ट (ऑगनबाड़ी कार्यकर्ती)
- श्रीमती तुलसी देवी (आशा कार्यकर्ती)

दिनॉक 23–02–2008 को 'मित्र' संस्था द्वारा आर.सी.एच. परियोजना एव बाल स्वास्थ्य के तहत विकास खण्ड धौलादेवी के उपकेन्द्र जिगोलीतोली ग्राम डुंगरा में गर्भवती महिलाओं की प्रसवपूर्व परीक्षण हेतु एक स्वास्थ्य शिविर का आयोजन किया गया, जिसमें स्वास्थ्य विभाग से श्रीमती प्रेमा जोशी (ए एन एम जिगोलीतोली उपकेन्द्र) श्रीमती भागीरथी बिष्ट (ऑगनबाड़ी कार्यकर्ती) श्रीमती तुलसी देवी (आशा कार्यकर्ती) आदि उपस्थित थे।

सर्वप्रथम श्रीमती प्रेमा जोशी द्वारा महिलाओं का वजन, लम्बाई, पेट की जॉच की गयी। किशोरियों को टी टी के टीके लगाये गये। गर्भवती महिलाओं को आयरन व कैल्सियम की गोलियों का वितरण किया गया श्रीमती भागीरथी देवी द्वारा गर्भावस्था में संतुलित आहार लेने की सलाह दी गयी तथा बताया गया कि खान पान का ध्यान न रखने पर होने वाला बच्चा कुपोषण का शिकार हो सकता है अतः महिलाओं को दूध, हरी शब्जियॉ व मोटे अनाज तथा फल उचित मात्रा में लेने चाहिए। आशा कार्यकर्ती श्रीमती तुलसी देवी द्वारा प्रथम दूध के महत्व को बताते हुए बताया गया कि जन्म के एक घण्टे के भीतर प्रत्येक माता को बच्चे को स्तनपान कराना चाहिए क्योंकि इससे बच्चे की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है।

उपस्थित प्रतिभागियों की सूचि

क्र. सं.	प्रतिभागी का नाम	ग्राम	वजन
1.	श्रीमती दीपा देवी	ग्राम डुंगरा	50 किग्रा
2.	श्रीमती गोविन्दी देवी	ग्राम डुंगरा	50 किग्रा
3.	श्रीमती नन्दी देवी	ग्राम डुंगरा	50 किग्रा
4.	श्रीमती गंगा देवी	ग्राम डुंगरा	50 किग्रा
5.	श्रीमती कमला देवी	ग्राम डुंगरा	50 किग्रा
6.	श्रीमती खष्टी देवी	ग्राम डुंगरा	50 किग्रा

उपस्थित संस्था कार्यकर्ता

4. कु. श्वेता थापा
5. कु. अंजली कपकोटी
6. कु. मन्जू कपकोटी

–: प्रसवपूर्व स्वास्थ परीक्षण शिविर :–

स्थान – उपकेन्द्र बमनस्वाल (ग्राम कपकोट) दिनॉक 26–11–2007

सन्दर्भ व्यक्ति –

- श्रीमती तुलसी देवी (ए एन एम बमनस्वाल उपकेन्द्र)
- श्रीमती शशि आर्या (ऑगनबाड़ी कार्यकर्ती)

दिनॉक 26–11–2007 को 'मित्र' संस्था द्वारा आर.सी.एच. परियोजना एव बाल स्वास्थ्य के तहत विकास खण्ड धौलादेवी के उपकेन्द्र बमनस्वाल ग्राम कपकोट में गर्भवती महिलाओं की प्रसवपूर्व परीक्षण हेतु एक स्वास्थ्य शिविर का आयोजन किया गया, जिसमें स्वास्थ्य विभाग से श्रीमती तुलसी बिष्ट (ए एन एम बमनस्वाल उपकेन्द्र) श्रीमती शशि आर्या (ऑगनबाड़ी कार्यकर्ती) श्रीमती तुलसी देवी उपस्थित थे।

सर्वप्रथम श्रीमती तुलसी बिष्ट द्वारा महिलाओं का वजन, लम्बाई, पेट की जॉच की गयी। किशोरियों को टी टी के टीके लगाये गये। गर्भवती महिलाओं को आयरन व कैल्सियम की गोलियों का वितरण किया गया श्रीमती शशि आर्या द्वारा गर्भावस्था में संतुलित आहार लेने की सलाह दी गयी तथा बताया गया कि खान पान का ध्यान न रखने पर होने वाला बच्चा कुपोषण का शिकार हो सकता है अतः महिलाओं को दूध, हरी शब्जियॉ व मोटे अनाज तथा फल उचित मात्रा में लेने चाहिए। तथा मॉ के प्रथम दूध के महत्व को बताते हुए बताया गया कि जन्म के एक घण्टे के भीतर प्रत्येक माता को बच्चे को स्तनपान कराना चाहिए क्योंकि इससे बच्चे की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है।

उपस्थित प्रतिभागियों की सूचि

क्र. सं.	प्रतिभागी का नाम	ग्राम	वजन
1.	श्रीमती भावना देवी	कपकोट	50 किग्रा0
2.	श्रीमती मीना देवी	कपकोट	45 किग्रा0
3.	श्रीमती गंगा देवी	कपकोट	45 किग्रा0
4.	श्रीमती माधवी देवी	कपकोट	50 किग्रा0
5.	श्रीमती लता देवी	कपकोट	55 किग्रा0

उपस्थित संस्था कार्यकर्ता

1. श्री प्रमोद बिष्ट
2. कु. मन्जू कपकोटी

–: प्रसवपूर्व स्वास्थ परीक्षण शिविर :–

स्थान – उपकेन्द्र बमनस्वाल दिनॉक 12–03–2008

सन्दर्भ व्यक्ति –

- श्रीमती तुलसी बिष्ट (ए एन एम बमनस्वाल उपकेन्द्र)
- श्रीमती कमला उप्रेती (आशा कार्यकर्ती)
- श्रीमती गंगा भट्‌ट (ऑगनबाड़ी कार्यकर्ती)

दिनॉक 12–03–2008 को 'मित्र' संस्था द्वारा आर.सी.एच. परियोजना एव बाल स्वास्थ्य के तहत विकास खण्ड धौलादेवी के उपकेन्द्र बमनस्वाल में गर्भवती महिलाओं की प्रसवपूर्व परीक्षण हेतु एक स्वास्थ्य शिविर का आयोजन किया गया, जिसमें स्वास्थ्य विभाग से श्रीमती तुलसी बिष्ट (ए एन एम बमनस्वाल उपकेन्द्र) श्रीमती गंगा भट्‌ट (ऑगनबाड़ी कार्यकर्ती) श्रीमती कमला उप्रेती (आशा कार्यकर्ती) उपस्थित थे।

सर्वप्रथम श्रीमती तुलसी बिष्ट द्वारा महिलाओं का वजन, लम्बाई, पेट की जॉच की गयी। किशोरियों को टी टी के टीके लगाये गये। गर्भवती महिलाओं को आयरन व कैल्सियम की गोलियों का वितरण किया गया श्रीमती कमला उप्रेती द्वारा बताया गया कि प्रत्येक गर्भावती महिला को गर्भावस्था के दौरान तीन आवश्यक जॉचें तीन–तीन महिने के अन्तराल पर करवाना आवश्यक है। परीक्षण में किसी महिला की खतर वाली गर्भावस्था दिखाई देने पर जैसे पैर में सूजन, कद छोटा होना आदि लक्षणों पर तुरन्त प्राथमिक स्वास्थ केन्द्र में सम्पर्क करें। ऑगनबाड़ी कार्यकर्ती श्रीमती गंगा भट्‌ट ने बताया गर्भावस्था के दौरान अधिक वजन उठाने से परहेज करना चाहिए। इसके स्वास्थ पर दुष्प्रभाव हो सकते हैं।

उपस्थित प्रतिभागियों की सूचि

क्र. सं.	प्रतिभागी का नाम	ग्राम	वजन
1.	श्रीमती सुनीता जोशी	बमनस्वाल	55 किग्रा

2.	श्रीमती पुष्पा देवी	बमनस्वाल	45 किग्रा
3.	श्रीमती जानकी देवी	बमनस्वाल	40 किग्रा
4.	श्रीमती पुष्पा देवी	बमनस्वाल	40 किग्रा
5.	श्रीमती सुनीता देवी	बमनस्वाल	45 किग्रा
6.	श्रीमती पूजा देवी	बमनस्वाल	42 किग्रा
7.	श्रीमती ममता देवी	बमनस्वाल	60 किग्रा
8.	श्रीमती शान्ती देवी	बमनस्वाल	45 किग्रा
9.	श्रीमती प्रभा देवी	बमनस्वाल	38 किग्रा

उपस्थित संस्था कार्यकर्ता

1. कु. अंजली कपकोटी
2. कु. मन्जू कपकोटी

सांस्कृतिक कार्यक्रमों द्वारा जनजागरूकता अभियान

प्रजनन एवं बाल स्वास्थ परियोजना के तहत सांस्कृतिक कार्यक्रम एवं नुक्कड़ नाटकों के माध्यम से वर्ष भर ग्रामीण स्तर पर जागरूकता फैलाई गयी जिससे ग्रामीणों में प्रजनन एवं बाल स्वास्थ के प्रति जनजागरूकता का विस्तार किया गया। कार्यक्रमों में निम्नांकित विषयों पर मंचन किया गया–

1. गर्भावस्था से पूर्व, समय, पश्चात रखी जाने वाली सावधानियॉ
2. बच्चों के सम्पूर्ण टीकाकरण से लाभ व न करवाने पर सम्भावित नुकसानों की जानकारी।
3. आर. टी. आई. व एस. टी. आई. संबंधी जानकारी व बचाव
4. मेल स्टीरियलाईजेशन
5. किशोर–किशोरी मानसिक व शारीरिक स्वास्थ जानकारी

स्थान कपकोट दिनांक 23/09/2007

उपस्थित प्रतिभागियों की सूचि

क्र. सं.	प्रतिभागी का नाम	पिता/पति का नाम	ग्राम
1.	श्रीमती जानकी देवी	श्री राजन सिंह	कपकोट
2.	श्रीमती नन्दी देवी	श्री पूरन सिह	कपकोट
3.	श्रीमती जानकी देवी	श्री इन्दर सिह	कपकोट
4.	श्रीमती हीरा देवी	श्री बची सिंह	कपकोट
5.	श्रीमती तुलसी देवी	श्री जगदीश सिंह	कपकोट

6.	श्रीमती माधवी देवी	श्री राजन सिंह	कपकोट
7.	श्रीमती आनन्दी देवी	श्री आनन्द सिंह	कपकोट
8.	श्रीमती पुष्पा देवी	श्री बची सिंह	कपकोट
9.	श्रीमती नीमा देवी	श्री आनन्द सिंह	कपकोट
10.	श्रीमती पुष्पा देवी	श्री नन्दन सिंह	कपकोट
11.	श्रीमती दुर्गा देवी	श्री राजन सिंह	कपकोट
12.	श्रीमती खिमुली देवी	श्री लाल सिंह	कपकोट
13.	श्रीमती तारा देवी	श्री प्रताप सिंह	कपकोट
14.	श्रीमती गोविन्दी देवी	श्री शेर सिंह	कपकोट
15.	श्रीमती शोभा देवी	श्री त्रिलोक सिंह	कपकोट
16.	श्रीमती बसन्ती देवी	श्री लक्ष्मण सिंह	कपकोट
17.	श्रीमती पार्वती देवी	श्री रमेश सिंह	कपकोट
18.	श्रीमती देवकी देवी	श्री दीवान सिंह	कपकोट
19.	श्रीमती सरस्वती देवी	श्री त्रिलोक सिंह	कपकोट

संस्था कार्यकर्ता

1. कु. श्वेता थापा
2. श्रीमती प्रेमा बर्गली
3. कु रीता बगड़वाल
4. कु. अंजली कपकोटी
5. खीम सिंह नगरकोटी
6. कु. मन्जू कपकोटी

स्थान जाखतिवारी दिनांक 25/09/2007

उपस्थित प्रतिभागियों की सूचि

क्र. सं.	प्रतिभागी का नाम	पिता/पति का नाम	ग्राम
1.	श्रीमती पुष्पा तिवारी	श्री सुरेश तिवारी	जाखतिवारी
2.	श्रीमती उमा देवी	श्री तारादत्त	जाखतिवारी
3.	श्रीमती चम्पा देवी	श्री गणेश	जाखतिवारी
4.	श्रीमती पुष्पा देवी	श्री नवीन चन्द्र	जाखतिवारी

5.	श्रीमती जानकी देवी	श्री नन्दा बल्लभ	जाखतिवारी
6.	श्रीमती प्रीती देवी	श्री विवक तिवारी	जाखतिवारी
7.	श्रीमती दया तिवारी	श्री ललित गिरि	जाखतिवारी
8.	श्रीमती कमला तिवारी	श्री मोहन तिवारी	जाखतिवारी
9.	श्रीमती हेमा देवी	श्री दिनेश तिवारी	जाखतिवारी
10.	श्रीमती इन्द्रा देवी	श्री राजेन्द्र तिवारी	जाखतिवारी
11.	श्रीमती रूचिका	श्री सुरेश तिवारी	जाखतिवारी
12.	श्रीमती दया देवी	श्री गोपालदत्त	जाखतिवारी
13.	श्रीमती रेवती देवी	श्री खष्टी देवी	जाखतिवारी
14.	श्रीमती गंगा	श्री चन्द्रशेखर	जाखतिवारी
15.	श्रीमती प्रेमा	श्री हरिनन्दन	जाखतिवारी

संस्था कार्यकर्ता

1. कु. श्वेता थापा
2. श्रीमती प्रेमा बर्गली
3. कु. अंजली कपकोटी
4. खीम सिंह नगरकोटी
5. कु. मन्जू कपकोटी

स्थान जिगोलीतोली दिनांक 28/12/2007

उपस्थित प्रतिभागियों की सूचि

क्र. सं.	प्रतिभागी का नाम	ग्राम
1.	श्रीमती देवकी देवी	जिगोलीतोली
2.	श्रीमती मंगली देवी	जिगोलीतोली
3.	श्री रामदत्तपाण्डे	जिगोलीतोली
4.	श्रीमती भागीरथी देवी	जिगोलीतोली
5.	श्री त्रिलोक चन्द्र	जिगोलीतोली
6.	श्री सुरेश तिवारी	जिगोलीतोली
7.	श्री ईश्वरी दत्त	जिगोलीतोली

8.	श्री हरीश चन्द्र	जिगोलीतोली
9.	श्री पूर्णानन्द	जिगोलीतोली
10.	श्री शिवदत्त तिवारी	जिगोलीतोली
11.	श्री पूरन तिवारी	जिगोलीतोली
12.	श्री धर्मानन्द पाण्डे	जिगोलीतोली
13.	कु पुष्पा तिवारी	जिगोलीतोली
14.	श्रीमती हेमन्ती देवी	जिगोलीतोली
15.	श्रीमती गंगा देवी	जिगोलीतोली
16.	श्रीमती रमुली देवी	जिगोलीतोली
17.	कु खष्टी तिवारी	जिगोलीतोली
18.	श्रीमती मन्जू देवी	जिगोलीतोली
19.	श्रीमती जसुली देवी	जिगोलीतोली
20.	श्रीमती नीमा देवी	जिगोलीतोली
21.	श्री महेष चन्द्र तिवारी	जिगोलीतोली
22.	श्रीमती कमला देवी	जिगोलीतोली
23.	श्रीमती सरस्वती देवी	जिगोलीतोली
24.	श्रीमती जमुना देवी	जिगोलीतोली
25.	श्रीमती पार्वती देवी	जिगोलीतोली
26.	श्रीमती कलवती देवी	जिगोलीतोली
27.	श्रीमती गोधनी देवी	जिगोलीतोली
28.	श्रीमती पार्वती देवी	जिगोलीतोली
29.	श्रीमती हंसा देवी	जिगोलीतोली
30.	श्रीमती पार्वती देवी	जिगोलीतोली
31.	श्री बची दत्त तिवारी	जिगोलीतोली
32.	श्रीमती चन्द्रवती देवी	जिगोलीतोली
33.	श्रीमती बसन्ती देवी	जिगोलीतोली
34.	कु हीरा	जिगोलीतोली
35.	श्री हरीदत्त	जिगोलीतोली

36.	श्रीमती सरूली देवी	जिगोलीतोली
37.	श्रीमती रेखा देवी	जिगोलीतोली
38.	श्रीमती पार्वती देवी	जिगोलीतोली
39.	श्रीमती चूड़ी देवी	जिगोलीतोली
40.	कु पूजा तिवारी	जिगोलीतोली
41.	कु अल्का तिवारी	जिगोलीतोली
42.	श्रीमती धनुली देवी	जिगोलीतोली
43.	श्रीमती हरूली देवी	जिगोलीतोली
44.	कु. कविता तिवारी	जिगोलीतोली
45.	श्रीमती कमला देवी	जिगोलीतोली
46.	श्रीमती हरली देवी	जिगोलीतोली
47.	श्री मोहन चन्द्र	जिगोलीतोली

संस्था कार्यकर्ता कु. श्वेता थापा

स्थान पालड़ीगॅूठ दिनांक 29/12/2007

उपस्थित प्रतिभागियों की सूचि

क्र. सं.	प्रतिभागी का नाम	ग्राम
1.	श्री तेज सिह भाकुनी	पालड़ीगूठ
2.	श्री दिवान सिंह भाकुनी	पालड़ीगूठ
3.	श्री जगन्नाथ	पालड़ीगूठ
4.	श्री दान सिंह भाकुनी	पालड़ीगूठ
5.	श्री दान सिंह	पालड़ीगूठ
6.	श्री केशव दत्त पाण्डे	पालड़ीगूठ
7.	श्री बची सिंह नैनवाल	पालड़ीगूठ
8.	श्री धर्मानन्द तिवारी	पालड़ीगूठ
9.	श्री डिगरदेव पाण्डे	पालड़ीगूठ
10.	श्री शिव सिंह भाकुनी	पालड़ीगूठ

11.	श्री रमेश चन्द्र पाण्डे	पालड़ीगूठ
12.	श्री किशनानन्द पाण्डे	पालड़ीगूठ
13.	श्रीमती भागुली देवी	पालड़ीगूठ
14.	श्रीमती किशनी देवी	पालड़ीगूठ
15.	श्रीमती सरूली देवी	पालड़ीगूठ
16.	श्रीमती मधुली देवी	पालड़ीगूठ
17.	श्रीमती गोदावरी देवी	पालड़ीगूठ
18.	श्रीमती लछिमा देवी	पालड़ीगूठ
19.	श्रीमती खष्टी देवी	पालड़ीगूठ
20.	कु ललिता पाण्डे	पालड़ीगूठ
21.	श्रीमती बसन्ती देवी	पालड़ीगूठ
22.	श्रीमती नन्दी देवी	पालड़ीगूठ
23.	श्रीमती सोबुली देवी	पालड़ीगूठ
24.	श्रीमती गीता तिवारी	पालड़ीगूठ
25.	श्रीमती इन्द्र सिंग्वाल	पालड़ीगूठ
26.	श्रीमती पार्वती देवी	पालड़ीगूठ
27.	श्रीमती बसन्ती सिंग्वाल	पालड़ीगूठ
28.	श्रीमती नरूली देवी	पालड़ीगूठ
29.	श्रीमती पार्वती देवी	पालड़ीगूठ
30.	श्री लीलधर पाण्डे	पालड़ीगूठ
31.	श्रीमती गोधनी देवी	पालड़ीगूठ
32.	श्रीमती कमला देवी	पालड़ीगूठ
33.	श्रीमती बसन्ती देवी	पालड़ीगूठ
34.	श्रीमती बचुली देवी	पालड़ीगूठ
35.	श्रीमती कुन्ती देवी	पालड़ीगूठ
36.	श्रीमती पार्वती देवी	पालड़ीगूठ
37.	श्रीमती खिमुली देवी	पालड़ीगूठ
38.	श्रीमती डिगरी देवी	पालड़ीगूठ

39.	श्रीमती राधा देवी	पालड़ीगूठ
40.	श्रीमती गांगुली देवी	पालड़ीगूठ
41.	श्रीमती खिमुली देवी	पालड़ीगूठ
42.	श्रीमती नन्दी देवी	पालड़ीगूठ
43.	श्रीमती ललिता देवी	पालड़ीगूठ
44.	श्रीमती जमुना देवी	पालड़ीगूठ
45.	श्रीमती आशा देवी	पालड़ीगूठ
46.	श्रीमती बचुली देवी	पालड़ीगूठ
47.	श्रीमती माधवी देवी	पालड़ीगूठ

संस्था कार्यकर्ता कु. श्वेता थापा

स्थान डुंगरा दिनांक 29/01/2008

उपस्थित प्रतिभागियों की सूचि

क्र. सं.	प्रतिभागी का नाम	ग्राम
1.	श्रीमती तिलगा देवी	डुंगरा
2.	श्रीमती माधवी	डुंगरा
3.	श्रीमती जानकी	डुंगरा
4.	श्रीमती मन्ता	डुंगरा
5.	श्रीमती लीला	डुंगरा
6.	श्रीमती मनुली देवी	डुंगरा
7.	श्रीमती दुर्गा देवी	डुंगरा
8.	श्री पूरन सिंह	डुंगरा
9.	श्री कुवर सिंह	डुंगरा
10.	श्री दिवान सिंह	डुंगरा
11.	श्री सुरेश चन्द्र	डुंगरा
12.	श्री मदनराम	डुंगरा

13.	श्री चन्द्र सिंह	डुंगरा
14.	श्री मोहन सिंह	डुंगरा
15.	श्रीमती लक्ष्मी देवी	डुंगरा
16.	श्रीमती बचुली देवी	डुंगरा
17.	श्रीमती लीला देवी	डुंगरा
18.	श्री शंकर सिंह बिष्ट	डुंगरा
19.	श्री जगत सिह बिष्ट	डुंगरा
20.	श्रीमती सुनीता देवी	डुंगरा
21.	श्रीमती प्रेमा बिष्ट	डुंगरा
22.	श्रीमती गीता बिष्ट	डुंगरा
23.	श्रीमती दुर्गा देवी	डुंगरा
24.	श्रीमती माधवी देवी	डुंगरा
25.	श्रीमती भागीरथी देवी	डुंगरा
26.	श्रीमती रेखा देवी	डुंगरा
27.	श्रीमती शान्ती देवी	डुंगरा
28.	श्रीमती बसन्ती देवी	डुंगरा
29.	श्रीमती आनन्दी देवी	डुंगरा

संस्था कार्यकर्ता   कु. श्वेता थापा

च्तवहतमे त्मचवतज वि जीम डवदजी रू **।चतपसए2007**

छ	।बजपअपजल	च्तवरमबज ज्तहमज	।बीपमअमउमदज जपसस सेंज उवदजी	।बीपमअमउमदज कनतपदह जीम उवदजी	।बीपमअमउमदज नच जव जीम उवदजी	त्मउंता
1	र्वपिबम ि्रंइसपीउमदज	01	छपस	01	01	।ज स्ंउहंतं
2	जंाँ मसमबजपवद	03	छपस	03	03	्रमजंए ब्वतकपदंजवत डंदरनए ४ ।रंसपए४

3	स्पंपेपदह ूपजी ैभ्ळे वितउमक नदकमत अंतपवने चतवहतंउउम	12	छपस	01	01	02 ठंहींकए 04 झंचावजए 02 ज्पूंतप श्रीए 02 ठंउंदूंस
4	थ्यमसक अपेपज	30	छपस	01	01	
5	त्मअपमू उममजपदह	36	छपस	01	01	

माह मई :—

1. मातृ संस्था द्वारा कार्यकारी संस्था के कार्यकर्ताओं का कार्यक्षमता विकास हेतु रानीखेत में दो दिवसीय प्रशिक्षण कार्यशाला का आयोजन में प्रतिभाग किया गया।
2. कार्यक्षेत्र में गर्भवती महिलाओं की पहचानं।
3. कार्यक्षेत्र के ग्रामीणों एवं जन प्रतिनिधियों से बातचीत और परियोजना की जानकारी देना।
4. क्षेत्र भ्रमण

च्तवहतमे त्मचवतज व ि जीम डवदजी रू डंलए2007

छंउम व ि डछळव् रू प्छभ्म्त्

छ	।बजपअपजल	च्तवरमबज ज्तहमज	।बीपमअमउमदज जपसस संज उवदजी	।बीपमअमउमदज कनतपदह जीम उवदजी	।बीपमअमउमदज नच जव जीम उवदजी	त्मउंता
1	व्तपमदजंजपवद व ि जंॅ – टवसनदजममतश्े	02	छपस	01	01	।ज ट ।क्ष्न् व्पिबमए त्ंदपीमज
2	।कअवबंबल ू पजी ।छडए प्ब्ैए ।ॅए च्त्प्	15	छपस	01	01	
3	छमजूवतापदह ूपजी च्नइसपब – च्तपअंजम मतअपबम च्तवअपकमतश्े	13	छपस	01	01	
4	म्तसल प्कमदजपपिबंजपवद – त्महजण व ि च्तमहदंदज ॅवउमद	100:	जंतजमक	55: बवउचसमजमक	55:	भ्वनेम ीवसक ेनतअमल
5	थ्पमसक अपेपज	30	01	01	02	ऋऋऋ
6	त्मअपमू उममजपदह	36	01	01	02	ऋऋऋ

माह जूनः—

1. खण्ड विकास अधिकारी धौलादेवी के साथ बैठक।
2. विभिन्न समूहों से स्वास्थ्य के सम्बन्ध में बातचीत की गयी।
3. गर्भवती महिलाओं को टीकाकरण के विषय में जानकारी दी गयी।

च्तवहतमे त्मचवतज वि जीम डवदजीरू श्रनदमए2007

छंउम वि थ्छळव रू डप्ज्त
छंउम वि ठसवबा रू वींनसंकमअप

छ	।बजपअपजल	च्तवरमबज ज्तहमज	।बीपमअमउमदज जपसस संज उवदजी	।बीपमअमउमदज कनतपदह जीम उवदजी	।बीपमअमउमदज नच जव जीम उवदजी	त्मउंता
1	।कअवबंबल ूपजी इसवबा समअमस निदबजपवदंतपमे	18	छपस	01	01	
2	।कअवबंबल ूपजी ।छडए प्ब्ैए ।ॅए च्त्प्	15	01	01	02	
3	स्पंपेपदह ूपजी ैभ्ळे वितउमक नदकमत अंतपवने चतवहतंउउमे	12	01	01	02	
4	म्तसल प्कमदजपपिबंजपवद वि च्तमहदंदज उवजीमते	100:	50:	25:	75:	भ्वनेम ीवसक नतअमल
4	म्तसल तमहपेजतंजपवद वि च्तमहदंदज उवजीमते	100:	50:	25:	75:	भ्वनेम ीवसक नतअमल
5	थ्पमसक अपेपज	30	02	02	04	ऋऋऋ
6	त्मअपमू उममजपदह	36	02	01	03	ऋऋऋ

च्तवहतमे त्मचवतज वि जीम डवदजीरू श्रनसलए2007

छंउम वि थ्छळट रू डप्ज्त
छंउम वि ठसवबा रू वींनसंकमअप

छ	।बजपअपजल	च्तवरमबज ज्तहमज	।बीपमअमउमदज जपसस संज उवदजी	।बीपमअमउमदज कनतपदह जीम उवदजी	।बीपमअमउमदज नच जव जीम उवदजी	त्मउंता
1	।कअवबंबल ूपजी इसवबा समअमस निदबजपवदंतपमे	18	01	01	02	ठक्व्ए वींनसंकमअप
2	।कअवबंबल ूपजी ।छडए प्ब्क्ए ।ॅए च्त्प्	15	02	01	03	।ॅ ;च्संतपहवनजद्धए ।छड
3	म्तसल प्कमदजपपिबंजपवद वि च्तमहदंदज उवजीमते	100:	75:	15:	90:	भ्वनेम ीवसक नतअमल
4	थ्पमसक अपेपज	30	04	01	05	ऋऋऋ
5	त्मअपमू उममजपदह	36	03	01	04	ऋऋऋ
6	छमू ठवतद ब्तम	60	छपस	02	02	
7	प्उचतवअम च्तांबजपबम वि छनजतपजपवद वित स्बजंजपदह च्तमहदंदज डवजीमत ंदक पदंिदजे	120	छपस	04	04	ऋऋ
8	ज्तंपदपदह वद ीमंसजी ंदक ीलहपदम	09	छपस	01	01	बेंलींदए स्ंउहंतं
9	थ्ंउपसल चसंददपदह ंदक चवचनसंजपवद जंइपसपर्जंपवद	16	छपस	01	01	ऋऋ

च्तवहतमे त्मचवतज वि जीम डवदजीरू ।नहनेजए2007

छंउम वि थ्छळ८ रू डप्ज्त
छंउम वि ठसवबा रू वींनसंकमअप

छ	।बजपअपजल	च्तवरमबज ज्तहमज	।बीपमअमउमदज जपसस संज उवदजी	।बीपमअमउमदज कनतपदह जीम उवदजी	।बीपमअमउमदज नच जव जीम उवदजी	त्मउंता
1	नइ. बमदजमत समअमस ीमंसजी बंउचे वित पदंिदज – बीपसकतमद	09	छप्स्	01	01	ठींदवसप च्भ्ब्
2	त्मबवहदपजपवद वि कंदहमत ेपहद ंदक जमचे जव इम जंामद कनतपदह चतमहदंदबल	06	छप्स्	01	01	
3	त्मअपमू उममजपदह ूपजी वििपबम ेजंि	36	04	01	05	।ज स्ंउहीतं
4	त्मअपमू उममजपदह ूपजी टवसनदजममते ंदक बवउउनदपजल इेंमक बवउउपजजममे	12	छप्स्	01	01	
5	।कअवबंबल ूपजी ।छडए प्ब्क्ैए च्त्प्	15	03	01	04	
6	स्पेंपदह ूपजी ैभ्ळे वितउमक नदकमत अंतपवने चतवहतंउे	12	02	03	05	
7	थ्पमसक टपेपज	30	05	02	07	
8	।कवसमेबमदज मगनंस ंदक तमचतवकनबजपअम ीमंसजी	24	छप्स्	01	01	
9	म्तसल पकमदजपपिबंजपवद वि चतमहदंदज उवजीमत	36	04	01	05	

च्तवहतमे त्मचवतज वि जीम डवदजीरू मचजमउइमतए 2007

छंउम वf थ्छळव्ट रू डप्ज्त
छंउम वf ठसवबा रू कींनसंकमअप

छ	।बजपअपजल	च्तवरमबज ज्तहमज	।बीपमअमउमदज जपसस सेंज उवदजी	।बीपमअमउमदज कनतपदह जीम उवदजी	।बीपमअमउमदज नच जव जीम उवदजी	त्मउंता
1	टपससंहम स्मअमस भ्मंसजी ब्उच वित ।छड	09	छप्स्	01	01	डंसंतप
2	छनाांकध टपकमव ैीवूए	15	छप्स्	02	02	
3	त्मअपमू उममजपदह ‚पजी वfपिबम ेजंff	36	05	01	06	
4	त्मअपमू उममजपदह ‚पजी टवसनदजममते ंदक बवउउनदपजल ईमक बवउउपजजममे	12	05	01	06	
5	ेंस च्पदजपदह वित तमसमअंदज उेंहमे पद अमतदंबनसंत संदहनंहम	60	छप्स्	20	20	
6	प्उचतवअम चतंबजपबमे वf दनजतपजपवद वित संबजंजपदह ध् चतमहदंदज उवजीमत ंदक पदंिदजे	120	04	04	08	
7	।कवसमेबमदज मगनंस ंदक तमचतवकनबजपअम ीमंसजी	24	01	03	04	
8	थ्ंउपसल चसंददपदह ंदक चवचनसंजपवद जंइपसप्रंजपवद	16	01	03	04	
9	स्पेंपदह ूपजी ैभ्ळे वितउमक नदकमत अंतपवने चतवहतंउे	12	05	01	06	
10	थ्पमसक अपेपज	30	07	01	08	
11	म्तसल प्कमदजपपिबंजपवद – त्महजण वf च्तमहदंदज ॅवउमद	100	100	06	ऋ	

मोटिवेशनल इन्टीट्यूट फॉर ट्रेनिंग एण्ड रिइन्फोर्समेन्ट (मित्र)

'प्रजनन एवं बाल स्वास्थ्य'

मासिक आख्या माह जनवरी   वर्ष : 2007–08

मित्र संस्था के द्वारा माह दिसम्बर मे किये गये कार्यो का विवरण निम्नानुसार है।

- दिनॉक 9.01.08 को प्रजनन एवं बाल स्वास्थ्य परियोजना के तहत बमनस्वाल उपकेन्द्र के ग्राम मलाडी में संस्था कार्यकर्ताओं द्वारा एक बैठक का आयोजना किया गया। इस बैठक का मुख्य उद्देश्य महिलाओं को नवजात शिशुओं के देखभाल के विषय में जानकारी देना।
- दिनॉक 10.01.08 को जिगोली तोली में परियोजना समन्वयक द्वारा महिलाओं को नवजात शिशुओं की देखभाल पर जानकारी दी गयी।
- दिनॉक 18.01.08 को उपकेन्द्र बमनस्वाल के ग्राम कपकोट में महिलाओं को स्वस्थ्य व साफ सफाई पर जानकारी दी गयी।
- दिनॉक 21.01.08 को परियोजना प्रजनन एवं बाल स्वास्थ्य के तहत ब्लॉक धौलादेवी में परियोजना समन्वयक कु. श्वेता थापा, संस्था कार्यकर्ता कु. मन्जू और प्रमोद बिष्ट द्वारा खण्ड विकास अधिकारी श्रीमती भागीरथी चौहान, सहायक विकास अधिकारी (वन) श्री आनन्द सिंह रावत, सहायक विकास अधिकारी (कृषि) श्री सदानन्द पाण्डे जी के साथ प्रजनन एवं बाल स्वास्थ्य परियोजना के सन्दर्भ में चर्चा की गयी जिसमें परियोजना के तहत विगत नौ माह में की गयी गतिविधियों के विषय में बताया गया।
- दिनॉक 22.01.08 को उपकेन्द्र जिगोली तोली के ग्राम पालडीगुठ के तोक कनारी मे परियोजना समन्वयक द्वारा महिलाओं को नव जात शिशुओं के स्वास्थ्य व स्तनपान के विषय में जानकारी दी गयी।
- दिनॉक 25.01.08 को जिगोली तोली में परियोजना समन्वयक द्वारा महिलाओं को साफ सफाई व स्वास्थ्य पर जानकारी दी गयी। बैठक के दौरान श्वेता थापा द्वारा महिलाओं को जल जनित रोगों के विषय में बताया गया।
- दिनॉक 28.01.08 को उपकेन्द्र जिगोली तोली के ग्राम डुगरा में परियोजना के तहत सुगमकर्ताओं को प्रशिक्षण व प्रसव के समय प्रयोग की जाने वाली सामग्री का वितरण किया गया।
- दिनॉक 29.01.08 ग्राम कपकोट में ए.एन.एम. श्रीमती तुलसी देवी द्वारा बच्चों व गर्भवती महिलाओं का टीकाकरण किया गया। और संस्था

कार्यकर्ताओं द्वारा महिलाओं को गर्भावस्था के दौरान होने वाली समस्याओं के बारे में जानकारी दी गयी।

केस स्टडी

एक कदम स्वस्थ्य समाज की ओर

उपकेंन्द्र बमनस्वाल के अन्तर्गत आने वाले ग्राम नौरा के लोगों में आर.सी.एच. परियोजना से पहले स्वास्थ्य के समबन्ध मे अधिक जानकारी नही थी। तथा वहां कि

अधिकांश महिलाओं को गर्भावस्था के दौरान लगने वाले टीके तथा शिशुओं को लगने वाले टीकों के विषय मेँ भी जानकारी नहीँ थी, यही नहीं उन्हें गर्भावस्था के दौरान लेने वाले जरुरी पौष्टिक भोजन के विषय में भी गलत भ्रान्तियां थी जिससे वे महिलाएं गर्भावस्था के दौरान पौष्टिक आहार जैसे दुध दही घी अण्डा हरी सब्जियां मांस आदि चीजे से परहेज करती थी । जिसकी वजह से उनके स्वास्थ्य में निंरतर गिरावट आती थी, साथ ही उन्हे समय से टीके व आयरन की गोलियां भी प्राप्त नही हो पाती थी।

आर.सी.एच (प्रजनन एवं बाल स्वास्थ्य) परियोजना के शुरू होने के बाद मित्र संस्था के कार्यकर्ताओं के प्रयास व स्वास्थ्य विभाग के साथ मिलकर आर.सी.एच कार्यकर्ताओं ने समय समस पर इन गांवो मे जाकर यहाॅ कि महिलाओं को स्वास्थ्य सम्बन्धी जानकारी दी गयी तथा बच्चो के टीके आदि के विषय में बताया जिससे महिलाएं अपना तथा बच्चो के स्वास्थ्य पर घ्यान दे सके तथा गंभीर रोगो से बचाव हो सके साथ ही गांव में स्वयं सहायता समूह के सदस्यो एवं ग्राम वासियो के साथ खुली बैठक कर उन्हें स्वास्थ्य सम्बन्धी की जानकारी भी दी गयी जिससे उन्हें पौष्टिक व गर्भावस्था में लगने वाले टीके तथा आयरन के गोलियां एवं बच्चो को लगने वाले टीके के विषय में भी जानकारी दी गयी तथा अनेक प्रकार की छोटी छोटी बीमारियो से किस तरह से बचा जा सकता है तथा यह भेद बताया गया की वर्तमान समय मे गांव की सभी गर्भवती महिलाओं का ए.एन.एम की सहायता से टीकाकरण करवा दिया जा रहा है, जिससे गांव मे एन.एन.एम के आने से बच्चों का टीकाकरण समय समय पर होता जा रहा है, तथा गर्भवती महिलाओं को ए.एन.सी जाॅच व टीको के लिए गांव से बाहर नही जाना पड़ रहा है, और न ही आयरन की गोलियां मगवानी पड़ रही इस कारण गांव में मित्र संस्था लमगड़ा द्वारा चलाई जा रही स्वास्थ्य परियोजना आर.सी.एच (प्रजनन एवं बाल स्वास्थ्य) परियोजना के तहत गांव की गर्भवती महिलाओ व बच्चो के टीको के बारे में अनेक सुविधायें बन गई जिससे की गांव की गर्भवती महिलाओं की प्रसवपूर्व जाॅच भी गांव की ही ए.एन.एम द्वारा की जा रही है, इस परियोजना के चलने के बाद ग्राम वासियो को यह भी पता चला की प्रसवपूर्व व प्रसव पश्चात कौन कौन सी चीजों का ध्यान रखना चाहिए।

केस स्टडी

सफल प्रयास

धौलादेवी विकास खण्ड के अन्तर्गत आने वाली अनेक न्याय पंचायतो मे एक है बमनस्वाल न्याय पंचायत। इस न्याय पंचायत के अन्तर्गत आने वाले सभी गांव लगभग यातायात के साधनेां से दूर हैं, तथा यह बमनस्वाल भी स्वंय में एक गांव भी है, जो सडक से लगभग 6 किलोमीटर की दूरी में स्थित है, इस न्याय पंचायत में एक वर्ष पूर्व तक कोई भी परियोजना संचालित नही हुई थी परन्तु वर्तमान में मित्र संस्था के माध्यम से यहां 'प्रजनन एवं बाल स्वास्थ्य' परियोजना चल रही है, इसके अतिरिक्त भी यहां पर वर्तमान में अनेक परियोजना चल रही हैं। तथा आर.सी.एच. परियोजना के अन्तर्गत आने वाला यह गांव कपकोट में श्रीमती भावना देवी एक गर्भवती महिला है जो छः माह के गर्भ से है, जिसे गर्भावस्था के बारे में कुछ भी जानकारी नही थी परन्तु स्वास्थ्य परियोजना के कार्यकर्ताओं कु. अंजलि कपकोटी व कु. मन्जू कपकोटी को जब यह जानकारी मिली कि महिला कोई भी ध्यान नहीं दे रही है तब उसे ।ण्छण्डण के पास ले जाकर उसका पंजीकरण करवाया गया तथा महिला को इस समय रखने वाली साफ सफाई व लेने वाले पौष्टिक भोजन के बारे में व सावधानियों के बारे में जानकारी दी। तथा ए.एन.एम. के द्वारा उसे टी.टी. के टीके लगवाए गए व आयरन की गोलियां दी गई। जिससे उसे गर्भावस्था में कोई भी तकलीफ का सामना नहीं करना पडा तथा 26जनवरी को महिला ने एक लडके को जन्म दिया व उसकी डिलीवरी भी सामान्य हुई जो कि प्रशिक्षित दाई द्वारा हुआ। यह कार्य मित्र संस्था द्वारा चलाई जा रही परियोजना के लिए एक सराहनीय कदम है।